

令和8年度 長野県障がい者福祉センター



年間予定表



長野県障がい者福祉センター
〒381-0008 長野市下駒沢586

TEL : 026-295-3111 企画係 026-295-3441 スポーツ課 026-295-3442
FAX : 026-295-3511 URL : <https://www.sun-apple.jp/>
E-mail : sunapple@avis.ne.jp スポーツ課 sunsport@mx2.avis.ne.jp

● イベント・大会・講習会

5月	16日(土)	あつぷる寄席
6月	6日(土)	ボランティア養成講座
	13日(土)	第2回水泳記録会&交流会
7月	4日(土)	第28回七夕ステージ
	25日(土)	第21回納涼祭
9月	12日(土)	第29回長野県障がい者文化芸術祭(会場:長野市)
	13日(日)	(10月~優秀作品展(巡回展))
	3日(土)	第27回チーム対抗スポーツ大会
10月	17日(土)	第28回バドミントン大会
	中旬~下旬(予定)	第10回木曾地域ボーダレスアート展COLORS(上松町)
11月	6日(金)~9日(月)	第6回北信地域ふくらアート展(長野市)
	27日(金)~29日(日)	第5回東信地域きらきらアート展(小諸市)
12月	3日(木)~6日(日)	第11回南信地域ほかほかアート展(伊那市)
	12日(土)	クリスマスイベント
令和9年1月	16日(土)	第15回新春和太鼓コンサート
	5日(金)	パラスキーサポート技術講習会
2月	6日(土)	スキー教室
	28日(日)	ボランティア講習会
3月	7日(土)	第24回水泳大会
年度内開催予定		パラスポーツ研修会(北信会場)

● 通年(8月~3月)・半期スポーツ教室

アップルこどもスポーツクラブ	8月~3月	日(月1回)	障がいのある方(5歳~中学生まで)
卓球レッスンDAY	10月~3月		障がいのある方とない方(小学生以上)
パラスポーツ体験DAY	随時	土or日or祝	障がいのある方とない方

● デイリープログラム

ストレッチタイム	4月~3月	月4~6回	障がいのある方とない方
アクアビクス		月2回	
リズムフィットネス		月2回	
水泳ワンポイントレッスン	5月~3月	月4~6回	
水泳少数レッスン	12月~3月	月2回	

● 体験教室

アーチェリー体験	春:5月~7月 秋:9月~11月	各3回	障がいのある方とない方(高校生以上)
陸上競技体験	5月~7月	2回程度	障がいのある方(小学生以上)

● 定期スポーツ教室(各教室5回~8回程度)

第Ⅰ期 4月~7月	水泳① こども運動遊び~ムーブメント~ アーチェリー 夏休みこども水泳	土 日 7月~8月上旬	障がいのある方(小学4年~高校生) 障がいのある児童(5歳~小学3年) 障がいのある方とない方(高校生以上) 障がいのある児童(小学生)
第Ⅱ期 9月~12月	こども運動遊び~ムーブメント~ 水泳②	土	障がいのある児童(5歳~小学3年) 障がいのある方とない方(高校生以上)
第Ⅲ期 1月~3月	運動遊び	土	障がいのある児童(小学生~中学生)

● 文化教室・文化活動体験会

俳句教室	5月~8月	4回	障がいのある方とない方
スマホでフォト教室	5月~2月	4回	
アートセラピー教室	6月~3月	4回	
和太鼓教室	10月~1月	6回	
文化活動体験会	5月~3月	3回程度	
夏休み「つくる」ひろば	8月	2回	障がいのある児童



障がい者スポーツ支援センター長野

● 研修会

サポートスタッフ講習会 in なかの	5月16日	土	地域でサンスポーツの活動をサポートしていただける方
--------------------	-------	---	---------------------------

● 大会

第2回北信ポッチャリーグ戦	5月~3月	土or日or祝	障がい者団体など
---------------	-------	---------	----------

● 体育施設開放事業

スポーツクラブ in なかの	6月~12月	土	障がいのある方(小学生以上)及び家族、介助者
----------------	--------	---	------------------------

● スポーツ教室(各教室2回~6回程度)

レクリエーション・体操教室	11月~3月	平日	障がいのある方(高校生以上)とその介助者
---------------	--------	----	----------------------

● 出張スポーツ教室

出張スポーツ・運動教室	応相談	障がい者団体・施設
-------------	-----	-----------

● オンラインスポーツ教室

Webで運動教室	応相談	障がい者団体・施設
----------	-----	-----------



障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694(長野県看護大学プール棟内)

TEL&FAX : 0265-82-2901
URL : <https://www.sun-apple.jp/sunsport-komagane/>
E-mail : ks2sport@mx2.avis.ne.jp

● 大会・講習会

4月	29日(水・祝)	サポートスタッフ講習会
6月	14日(日)	第21回卓球大会
7月	12日(日)	第22回水泳記録会
9月	下旬	第22回ふれあいウォーキング
12月	13日(日)	アクアカーニバル

● 体育施設開放事業

スポーツクラブ in 上伊那 スポーツクラブ in 下伊那	5月~12月	土or日	月1回	障がいのある方(小学生以上)及び家族、介助者
----------------------------------	--------	------	-----	------------------------

● 出張スポーツ教室

出張スポーツ・運動教室	応相談	障がい者団体・施設
-------------	-----	-----------

● 定期スポーツ教室(各教室4回~6回程度)

第Ⅰ期 5月~7月	チャレンジ水泳	日	障がいのある方(5歳以上)初心者
第Ⅱ期 8月~11月	サッカー in 上伊那 運動遊び教室 in 下伊那	土 日	障がいのある方(小学生以上)
第Ⅲ期 1月~3月	いきいき水泳教室 ステップアップ水泳	月 日	障がいのある方(中学生以上)初心者~中級者 障がいのある方(5歳以上)

● 自由参加型プログラム(通年)

レッスントイレ ~プール遊び&水泳レッスン~	木 土or日祝	13:30~14:30 10:30~11:30	障がいのある方
ストレッチ&スポーツタイム	月1回	ストレッチタイム:偶数月 スポーツタイム:奇数月	
アクアエクササイズ		月2回程度	
アドバイスタイム		予約制	



障がい者スポーツ支援センター松本

〒390-1702 松本市梓川梓2283番地3 松本市役所梓川支所内(2階)

TEL : 0263-88-6826 FAX : 0263-88-6836
URL : <https://www.sun-apple.jp/sunsport-matsumoto/>
E-mail : sunmatsu@mx2.avis.ne.jp

● 大会・講習会

4月下旬~5月上旬	未定(土or日)	サポートスタッフ講習会
6月	6日(土)	第18回ポッチャ交流大会
10月	11日(日)	第30回記念水泳記録会
12月	6日(日)	第27回サンアップル卓球大会

● 体育施設開放事業

スポーツクラブ in きそ スポーツクラブ in すわ	5・6・9・10月 7・8・11・12月	土or日	障がいのある方
--------------------------------	-------------------------	------	---------

● 出張スポーツ教室

どこでもスポーツ・運動教室	応相談	障がい者団体・施設
---------------	-----	-----------

● 定期スポーツ教室(各教室5回~6回程度)

第Ⅰ期 4月~7月	水泳 in おおまち	土	障がいのある方(小学生以上)
第Ⅱ期 7月~10月	水泳 in まつもと① サッカー in まつもと	日 土or日	障がいのある方(小学生以上)
第Ⅲ期 11月~3月	水泳 in まつもと② 水泳 in すわ	日 土or日	障がいのある方(小学生以上)

● 大会前練習会

水泳記録会練習会	9月下旬~10月中旬	日	障がいのある方
----------	------------	---	---------



障がい者スポーツ支援センター佐久

〒384-0414 佐久市下越16-5(佐久市臼田総合福祉センター「あいとびあ臼田」内)

TEL&FAX : 0267-82-6781
URL : <https://www.sun-apple.jp/sunsport-saku/>
E-mail : sunsaku@mx1.avis.ne.jp

● 大会・講習会

4月	中旬	サポートスタッフ講習会
9月	5日(土)	第14回ふれあいウォーキング
11月	上旬	第15回サッカー大会
12月	上旬~中旬	第14回水泳フェスティバル

● 体育施設開放事業

スポーツクラブ in 上小 スポーツクラブ in 佐久	5月~3月(偶数月) 5月~3月(奇数月)	土or日	障がいのある方(小学生以上)及び家族、介助者
--------------------------------	--------------------------	------	------------------------

● 出張スポーツ教室

出前スポーツ・運動教室	応相談	障がい者団体・施設
-------------	-----	-----------

● 定期スポーツ教室(各教室1回~6回程度)

第Ⅰ期 5月~6月	水泳 in 上小	土	障がいのある方(小学生以上)
第Ⅱ期 8月~10月	サッカー体験	土or日	知的・発達障がいのある方(小学生以上)
体験 11月	親子で運動チャレンジ	土or日	障がいのある児童(5歳から小学生程度)
第Ⅲ期 1月~3月	水泳 in 佐久	日	障がいのある方(小学生以上)