令和６年度　長野県障がい者福祉センター年間予定

スポーツ事業

☆詳細は、ホームページ・開催要項等でお知らせします。

定期スポーツ教室

１年をⅢ期に分けて教室を開催します。

◎第Ⅰ期　５月～７月　募集期間　４月上旬～中旬

種　目	曜日	時間	対　象	回数	定員	内　容
水泳1	土	15:30～17:00	障がいのある方（小4～高校生まで）	8～10	20	参加者の個々の状況に合わせ、目的を決め、水慣れ班、泳法班などの班に分かれて進めていきます。
こども運動遊び～ムーブメント～	土	13:30～14:30	障がいのある児童（5歳～小学3年）	8～10	10	「ムーブメント教育」の考えをもとにした遊び環境をとおして、「動く」、「考える」、「感じる」など発育発達に大切なことを学んでいきます。
アーチェリー	日	13:00～15:00	障がいのある方とない方（高校生以上）	8	10	アーチェリーを安全に楽しむために、基本技術とマナーを学びます。当センターのアーチェリー認定初級取得（試験合格）を目指します。
夏休み こども水泳	7月下旬～8月上旬		障がいのある児童（小学生）	5	10	夏休みを利用して、短期間集中の水泳教室を開催します。

◎第Ⅱ期　９月～１月　募集期間　８月上旬～９月中旬

種　目	曜日	時間	対　象	回数	定員	内　容
水泳2	土	15:00～17:00	障がいのある方とない方（高校生以上）	8～10	20	泳げない方から、もっと上達したい方まで参加者の個々の状況、要望によって班に分かれて進めていきます。
こども運動遊び～ムーブメント～	土	13:30～14:30	障がいのある児童（5歳～小学3年）	8～10	10	「ムーブメント教育」の考えをもとにした遊び環境をとおして、「動く」、「考える」、「感じる」など発育発達に大切なことを学んでいきます。

◎第Ⅲ期　１月～３月　募集期間　12月上旬～中旬

種　目	曜日	時間	対　象	回数	定員	内　容
運動遊び	土	13:30～14:30	障がいのある方（小学生～中学生）	6	10	遊びをとおして、いろいろな「動き」を経験していきます。参加者の個々の状況に合わせ、楽しみながら動いていきましょう。

通年・半期スポーツ教室

年間もしくは半期をとおして教室を開催します。自由参加の教室と事前募集（定員あり）の教室があります。

◎通年～半期（月１～２回）

種　目	期間	曜日	時間	対　象	定員	内　容
アップルこどもスポーツクラブ【自由参加】	8月～3月	日 月1回	10:00～11:30	障がいのある方（5歳～中学生）	15（程度）	こどものスポーツ導入に最適。いろいろなスポーツにチャレンジします。日頃のスポーツ活動のアドバイスも行っています。
卓球レッスンDAY【自由参加】	10月～3月	日 月1回	10:00～11:30	障がいのある方とない方（小学生以上）	20（程度）	初級から中級の方を対象に、講師から卓球の技術や楽しさを学びましょう。
パラスポーツ体験DAY【各回募集】	適宜	土又は日	適宜	障がいのある方とない方（小学生以上）	各回設定	障がいの有無に関わらず、いろいろなスポーツを体験します。楽しみながら、交流の輪を広げましょう。

※パラスポーツ体験 DAY の募集期間は別に定めます。

体験教室

体験型教室です。

種　目	期　間	対　象	回数	定員	内　容
アーチェリー	5月~7月 9月~11月（月１回）	障がいのある方とない方（高校生以上）	6	6	やってみたいと思う方は、まず体験会からスタートしましょう！
陸上競技	5月～7月	障がいのある方（小学生以上）	4~6（程度）	15	短距離、中距離、投てき、跳躍種目を全て体験しましょう！
スキー教室	1月下旬～2月初旬	障がいのある方（小学生以上）	1	20	スキーやバイスキーに乗ってウィンタースポーツを満喫しよう！

大会・研修会

各種様々な大会を開催していきます。
募集期間等詳細はおおよそ実施日の2ヶ月前に館内・HP 等で随時お知らせしていきます。

実施日	曜日	大会名	内　容
6月15日	土	第25回 チーム対抗 スポーツ大会	仲間、福祉施設、家族などみんなを誘ってチームを作って参加してみませんか。どなたでも参加しやすい内容でお待ちしています。
7月27日・28日	土・日	第19回納涼DAYS	地域の皆さんの発表やお楽しみ抽選会などイベント盛りだくさんで開催します。みんなで夏を楽しみましょう。
9月15日	日	第8回 いきいき運動 フェスティバル	各種測定会を開催、日常の運動方法を紹介します。健康について考える機会にしてみませんか。
10月19日	土	第26回 バドミントン大会	初心者から上級者までレベルを分けて開催します。体力づくりでバドミントンをしている方もチャレンジしてみませんか。
12月21日	土	年末イベント	1年の感謝を込めてレクリエーションゲームやワークショップを開催します。ご家族お誘いあわせの上ご参加ください。
1月下旬～2月初旬	金	第14回 バイスキー サポート技術講習会	バイスキーの操作方法を丁寧に伝えていきます。技術を学び、冬季スポーツの輪を広げていきましょう。
3月9日	日	第22回水泳大会	隣接8県からも選手が参加し、白熱したレースが繰り広げられます。初心者から熟練者まで練習の成果を発揮できる大会です。

自由参加型プログラム

障がいのある方、ない方どなたでも参加できます。（障がいのない方は施設利用料が必要です）
実施日を確認のうえ、当日各施設へお集まりください。（申込み不要）
（混雑状況によっては障がいのない方の利用は制限させていただきますのでご理解の上、ご参加ください。）

種　目	期間	曜日・時間	内　容
アクアビクス	4月～3月	週2回 30分程度	音楽に合わせて水の抵抗を利用して運動します。負荷を自由に調節できますのでどなたでも参加できます。
みんなで泳ごうタイム	4月～3月	月1回 土曜日 60分程度	仲間がいるとモチベーションもあがります。25m程度泳げる方のご参加お待ちしています！
ストレッチタイム※〈Web配信〉	4月～3月	週2回 45分程度	基本的なストレッチを中心に定期的にテーマを変えて、部位別や目的別に実施します。健康づくり、体力づくりのお手伝い。
リズムフィットネス※〈Web配信〉	4月～3月	月2回 45分程度	リズムに乗って全身を動かしていきます。椅子に座って行うので、体力に自信がないかたでも安心して参加できます。
水泳ワンポイントレッスン	5月～3月	週1回 30～60分程度	初めてプールに入る方から、歩行、4泳法までワンポイント指導を行います。日頃のプール活動を、より充実させるためのお手伝いをします。
水泳少数レッスン	12月～3月	週1回 60分程度	個人の目的・要望に合わせ、歩行・体操・泳法などを30分間プライベートレッスン致します。（予約制）

※WebにてLive配信します。

各事業の募集・参加について

各事業１～２ヶ月前より募集が開始されます。
募集・実施期間等詳細は、実施の１～２ヶ月前に館内・ホームページ等で随時お知らせします。「参加のお知らせ」や「開催要項」をご覧の上、サンアップルへお申込みください。
教室によっては障がいのない方も参加できますが、障がいのある方が優先となり、参加の際には施設利用料をいただきますのでご理解のうえ、ご参加ください。

お問合わせ
〒381-0008　長野市下駒沢 586
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
TEL 026-295-3442（スポーツ課直通）　FAX 026-295-3511（全体共通）
E-mail sunsport@mx2.avis.ne.jp（スポーツ課）
サンアップルで検索　サンアップル　検索

運動プログラム配信
【ホームページアドレス】
https://sunapple-sport-pro.amebaownd.com

※スマートフォン・タブレットからもご覧いただけます。

令和６年度　長野県障がい者福祉センター年間予定

文化事業

催し物・研修会

様々な催し物等を開催します。

実施日	曜日	名　称	内　容
4月13日	土	ボランティア養成講座	アップルボラ（登録ボランティア）を募集します。障がいのある方のスポーツ・文化活動・大会やイベントにご協力いただける方の参加をお待ちしています。
5月18日	土	あっぷる寄席	初夏恒例の寄席です。大いに笑い、大いに感動する時間を過ごしてみませんか？
7月6日	土	第26回文化芸能発表会	障がいのある方々の素敵な舞台発表会。出演者は4月から募集、ジャンルや個人・団体は問いません。演奏・歌唱・演劇等々、日頃の成果を発表してみませんか？
9月28日・29日	土・日	第27回 長野県障がい者文化芸術祭 （会場：長野市）	サンアップルにて開催します。公募による障がいのある方の力作ぞろいの「作品展」や各種イベントなど、どなたでもご参加いただける内容です。
10月～ 令和7年1月		文化芸術祭優秀作品展 （巡回展）	文化芸術祭で入賞した24点の作品展を、県内各地に巡回して開催します。
10月予定	金～日	第8回 木曽地域ボーダレスアート展 COLORS（上松町） ※優秀作品展と同時開催	木曽地域の方々のアート活動の展覧会を、木曽地域の福祉施設と共に開催します。感性や感情を豊かにしてくれる数多くの作品に出会えます。
11月8日～10日	金～日	第4回 北信地域ふっくらアート展 （長野市） ※優秀作品展と同時開催	県内各地域の事業所で活動している障がいのある皆さんが制作した作品の展示会を、それぞれの地域で開催します。心温まる作品や個性輝く作品を直に鑑賞してみませんか？
12月6日～8日	金～日	第3回 東信地域きらきらアート展 （上田市） ※優秀作品展と同時開催	
12月12日～15日	木～日	第9回 南信地域ぽかぽかアート展 （伊那市） ※優秀作品展と同時開催	
令和7年 1月18日	土	第13回 新春和太鼓コンサート	地域で活動されている障がい・一般の和太鼓団体を招いての、新春恒例のコンサートです。
令和7年 3月16日	日	ボランティア研修会	年間の活動を振り返る機会として開催します。アップルボラ（登録ボランティア）の募集も行いますので、ご参加お待ちしています。

文化教室

文化芸術活動に触れる教室です。4回～7回で開催します。

教　室	期間	曜日	対　象	回数	定員	内　容
絵画	5月～11月	土又は日	障がいのある方とない方	7	10	絵の描き方を学びつつ、表現する楽しさを体験します。
和太鼓	10月～1月	土又は日		6	10	和太鼓の魅力・楽しさに触れつつ、演奏方法を学びます。
墨あそび	10月～1月	土又は日		4	10	墨で自由な書体を書くことで、創造的な表現方法を学びます。

文化活動体験会

気軽に楽しめる文化芸術活動に関する体験会を予定しています。

内　容	実施日	曜　日	対　象	定　員
文化活動に関する体験会	年3回程度（予定）	活動内容による	障がいのある方とない方	活動内容による

各事業の募集・参加について

各事業の募集・実施期間等詳細は、実施の1～2ヶ月前に館内・ホームページ等で随時お知らせします。「参加のお知らせ」や「開催要項」をご覧の上、サンアップルへお申込みください。皆様のご参加をお待ちしています。

お問合わせ
〒381-0008　長野市下駒沢586
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
TEL 026-295-3441（総務課企画係直通）　FAX 026-295-3511（全体共通）
E-mail sunapple@avis.ne.jp（総務課）　サンアップルで検索　サンアップル　検索

長野県障がい者文化芸術祭「WEB展示会」
【ホームページアドレス】https://nagano-bungeisai.jp
※スマートフォン・タブレットからもご覧いただけます。

だれでも安心して使える施設です。

～サンアップル利用のご案内～

施設概要

サンアップルは、障がいのある方もない方も個人でも家族でも団体でも自由にご利用いただけます。誰もが安心して快適にスポーツや文化活動に親しめる施設をめざしています。

1階	体育館	約950㎡。バスケットボール（公式1面・練習2面）、バレーボール2面、ボッチャ4面がとれる大きさです。家族更衣室、シャワー室、2階ギャラリー、冷暖房・音響設備などがあり、各種室内スポーツが可能です。
	プール	25m×6レーンの屋内温水プール。幼児用プール、入退水スロープ、車いす用立ち上げ式側壁、視覚障がい者用衝突防止板などの配慮のほか、採暖室、家族更衣室などもあります。
	トレーニングルーム	車いす使用者用の各種トレーニング機器もあります。
	卓球室	卓球台2～3台、サウンドテーブルテニス1台があります。
	サンアップルホール	電動移動客席198席・車いす席12席設置。映像・音響・照明設備や舞台大道具、ピアノなどの備品と楽屋2部屋を備えており、講演会・舞台鑑賞・車いすダンス等、多目的にご利用になれます。
	展示コーナー	作品の展示ができます。スペースを利用してミニコンサート等の発表を行うこともできます。（障がいのある方に限る）
2階	会議室	大会議室（60名定員）、中会議室（30名定員）×2室、小会議室（15名定員）の4室があります。
	和室	54畳の和室があります。
	宿泊室	2人部屋×2室＋4人部屋×4室の計8室あります。（洋室3＋和室3、全室洗面WC付）。車いす使用の方も安心して利用できる浴室や洗濯室などがあります。
	聴覚障がい者情報センター ※情報センターは（社福）長野県聴覚障害者協会が指定管理者として運営。	字幕（手話）入りビデオの製作と貸出事業を主とした聴覚障がい者情報提供施設。ビデオや福祉関係図書の閲覧もできます。
屋外	陸上競技場	200mトラック（全天候型舗装・6レーン・110mホームストレート）とフィールド競技場、フライングディスクなどのスポーツもできます。
	テニスコート	ハードコート2面、ナイター照明付きです。
	アーチェリー場	18／30／50m×6的、射場ひさしもあります。 ※センター規定による認定を受けた方のみ利用可能です。

障がいのある方への配慮

主な施設の配慮です。その他詳しくはホームページ・受付でご確認ください。

視覚障がい者	屋内外に誘導ブロック、点字案内板、音声案内システム、点字付き手摺
肢体不自由者	冷暖房空調（体育館）、プールサイド立ち上げ式、入水スロープ、オストメイト対応トイレ1か所含む身障WC17か所、車いす用更衣室・シャワー、センサー式自動水栓
聴覚障がい者	聴覚障がい者情報センターの設置、磁気ループ（サンアップルホール、会議室）、振動警報・お知らせ装置（宿泊室）
知的障がい者・その他	幼児用プール、障がい者用遊戯室、スタッフコール家族更衣室2か所、家族浴室1か所

※視覚障がい者用音声案内発信ペンダント、聴覚障がい者用磁気ループ高感度補聴器、振動警報・お知らせ装置の必要な方には受付で貸出します。

利用方法

利用時間
■9時～21時（日曜日・休日は17時まで）
※利用時間は、午前・午後・夜間の3つの時間帯に分かれます。
※テニスコート以外の屋外スポーツ施設の終了は17時です。
※宿泊施設は、チェックイン16時からチェックアウト翌日10時までです。

休館日
毎週月曜日、休日の翌日、保守点検日（第2火曜日）
年末年始など（宿泊施設は休館日及びその前日）

利用手続き
①個人登録（障がいのある方）
●初めて利用する時に障害者手帳等をご持参ください。利用証を発行します。
②予約方法
●団体で施設を専用利用する場合は予約が必要です。予約は、来館または電話等で受け付けます。
●予約受付の可能な時期は次のとおりです。
障がい者福祉関係団体等は、3か月前の初日に受付開始（ホールは6か月前の初日）
その他の団体は、1か月前の初日に受付開始（ホールは3か月前の初日）
●広く多くの方に利用していただくため、団体利用人数・利用回数などを制限する場合があります。
③利用申請（団体予約分のみ）
●予約後、利用許可申請書を提出してください。
④利用料金
●個人利用
・障がいのある方とその介助者1名は、無料です。（宿泊は除きます）
・宿泊施設は、障がいのある方とその家族等のみ、1名1,000円（3歳以上）で利用できます。
・その他の方は、障がいのある方の利用を妨げない範囲で利用できますが、有料となります。
●団体利用
・障がい者福祉の向上を目的とする団体等がその目的のために施設を利用する時は、利用料の減免を申請することができます。

施設の予約状況については、お問合せください。
ホームページから施設予約関係の申請書類、利用証申込書等の利用に伴う所定の書類がダウンロードできます。
利用に関して、何かご不明な点等がありましたら、お気軽にご相談ください。

お問合わせ
〒381-0008　長野市下駒沢586
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」
TEL 026-295-3111（総務課）　FAX 026-295-3511（全体共通）
E-mail sunapple@avis.ne.jp（総務課）　サンアップルで検索　サンアップル　検索