

ふれあいニュース

開館累計人数 令和元年7月末現在 2,597,706人

ふれあい障害者スポーツ体験会

8月18日(日) 10時～15時(予定)

さまざまな障害者のスポーツを体験しよう！事前の申し込みは必要ありません。ご家族やご友人をお誘いのうえお越しください★

車いすテニス：10時～12時

サウンドテーブルテニス：13時～15時

手話体験：10時～15時

軽スポーツ体験：13時～15時

車いすバスケットボール：10時～12時

プール疑似体験(視覚障害)：13時～15時

フライングディスク 10時～12時

※詳細は開催要項をご覧ください。



群馬県民の日記念事業 第28回ふれあい祭

日時：10月27日(日) 9時～13時(予定)

今年も開催します！！

様々な発表や、屋台、楽しい体験会などを企画しております。ご家族・ご友人をお誘いのうえお越しください。

☆お待ちしております！！☆



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」



※写真は昨年の様子です。

第2回健康講座

日 程： 9月5日（木）
 時 間： 13時15分～14時45分
 （13時～受付）
 内 容： 腰痛の原因や特徴について知り、
 予防や対策について学びます。
 定 員： 30名
 申込締切： 8月25日（日）
 参加費： 無料
 （一般の方は施設使用料が
 かかります。）



第30回

群馬ふれあいアーチェリー大会

日 程： 10月5日（土）・6日（日）
 時 間： 8時15分～受付
 12時30分競技終了予定
 申込締切： 9月15日（日）



体力測定②

日 程： 10月13日（日）
 時 間： 10時～12時
 （受付終了11時30分）
 内 容： 握力・棒反応・開眼片足立ち
 体前屈・肺機能検査・体組成
 柔軟性バランス能力テスト
 参加費： 無料
 （一般の方は施設使用料が
 かかります。）



月例グラウンドゴルフ 交流会

日 程： 8月21日・ 9月11日
 10月 9日・ 11月13日
 12月11日（全日水曜日）
 受付時間： 13時～14時
 競技時間： 13時～15時
 参加費： 無料



熱中症

に注意しましょう

こんな日は熱中症に注意

気温が高い

風が弱い

湿度が高い

急に暑くなった



熱中症対策には

- ①水分補給
- ②適度な休息
- ③風通しの良い服装

が大切です。

対策をしっかりとって、

今年の夏もしっかり乗り切りましょう☆



出典：環境省熱中症予防情報サイト～ご存知ですか？予防・対処法～
http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet.pdfを加工して抜粋。



4月～7月に開催
した事業です☆

ふれあい 写真館



5月18日、6月22日
7月22日(土)
軽スポーツ体験



6月12日(水)
近隣自治会長・
区長等会議



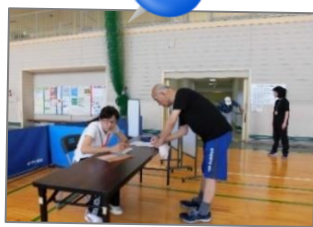
6月12日、
7月10日(水)
月例GG交流会



6月【全6回】
アーチェリー教室



6月16日(日)
アーチェリー場
利用安全講習会



6月16日(日)
体力測定①



6月20日(木)
健康講座
『熱中症予防』



6月・7月・8月
【月2回】
室内運動サポート



6月22日(土)
ボランティア講習会
『知的障害の方との
接し方』



6月・7月
【全8回】
水泳教室・春

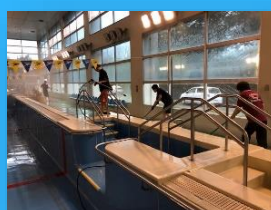


7月7日(日)
障害児運動教室①



プール清掃

7月22日(月)にプールの水を全て抜き
清掃を行いました。これからも利用
者の皆さまに気持ちよく利用して
いただくために、日頃の清掃を行いたいと思います★



水泳ワンポイントレッスン に関するお知らせ

7・8・9月は
プールの混雑が
予想されるため
開催しません。



室内運動サポート

8月 8日(木)・22日(木)
13時30分～14時30分
『バランスボール』

9月 6日(金)・20日(金)
15時30分～16時30分
『バランスディスク』
※事前の申込は不要です。

NEW
FACE



新規採用職員紹介

田中克寛(かつひろ) スポーツ指導員

この度、ふれあいスポーツプラザにお世話になることになりました田中克寛です。皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りたいと思います。

渡邊綾子(あやこ) スポーツ指導員

器械体操、ダンス、チアリーディングが好きなアラフォーです。
よろしくお願い致します。

中島庸恵(のぶえ) スポーツ指導員

お世話になります。一期一会を大切に丁寧な対応を心掛け、精進して参りますので宜しくお願いいたします。

8月～10月
休館日カレンダー

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214

群馬県伊勢崎市下触町238-3

TEL: 0270-62-9000

FAX: 0270-62-8867

編集後記



夏の気候も本格的になり、毎日暑い日が続きますね。
外出は朝方や夕方の涼しい時間帯を選び、適度な運動を
行って、楽しく過ごしましょう。プラザでの運動もおス
スメです★お待ちしております★担当：篠原・新井(朋)