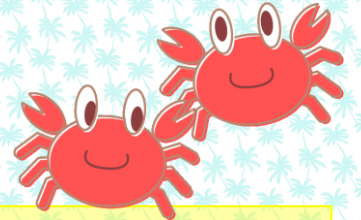


ふれあいニュース

開館累計人数（H30年6月末現在）2,580,234人

募集中の事業



スマイルボウリング交流会

日時：8月21日(火) 14時～17時
 受付13時40分～
 場所：ふれあいスポーツプラザ 体育室
 対象：どなたでも参加できます。
 申込締切：7月31日(火)
 障害・高齢・一般の混合チームも可能です★
 皆さまのご参加お待ちしております！

*詳細は開催要項をご覧ください。



障害者スポーツ体験 「ゴールボール」

日時：8月5日(日) 14時～16時
 場所：ふれあいスポーツプラザ 体育室
 対象：どなたでも参加できます。
 申込締切：7月22日(日)

ゴールボールとは？

視覚障害者が行う対戦型のチームスポーツです。
 アイシェードを装着して、鈴の入ったボールを相手
 ゴールに向かってシュートする競技です
 *詳細は開催要項をご覧ください。



第28回ふれあいアーチェリー大会

日程：9月1日(土)・2日(日)
 場所：ふれあいスポーツプラザ
 アーチェリー場
 申込締切：8月11日(土・祝)

今年度2回目となるアーチェリー大会です★
 新しくなったアーチェリー場で皆さまの
 ご参加お待ちしております。

*詳細は開催要項をご覧ください。



第27回

障害者グラウンドゴルフ大会

日程：9月9日(日)
 場所：ふれあいスポーツプラザ
 対象：障害者手帳をお持ちの方
 申込締切：8月26日(日)

*詳細は開催要項をご覧ください。



事業報告(4～6月)



健康講座 「熱中症予防」

「群馬県出前なんでも講座」を活用して開催しました。熱中症のメカニズム、対処方法、予防方法について図やDVDなど多くの資料を用いて説明していただきました。受講者から質問も多くあり、熱中症予防への意欲が伺えました。



夏に向けて、熱中症の予防対策をしていきたいと思います。

分かりやすい講座でした！



体力測定①

年3回開催予定のうち、1回目を開催しました。体前屈や肺機能検査など簡単に測定できる7種目の測定を実施しました。参加者は自身の現在の体力値を把握することができました。この数値とスポーツプログラマーのアドバイスを参考にして、日々の運動を行いましょう。



自分の体力を知る良いきっかけになります。

年に3回の測定を楽しみにしています。



水慣れ・初心者 水泳教室

全8回の教室を行いました。初めは、水に対する恐怖心が伺えましたが、回を重ねる毎に楽しさへ変わっていく様子が見られました。教室終了後もプラザのプールを利用して、練習を重ねて上達してもらいたいと思います。



最初は恐怖心がありましたが、徐々に慣れてきました！

水泳教室とっても楽しかったよ！



アーチェリー場リニューアル記念 第27回群馬ふれあい アーチェリー大会

アーチェリー場のリニューアルを記念して大会を開催しました。当日は雨となってしまいましたが、参加した選手たちは新しくなったアーチェリー場を楽しみながら行射を行いました。



少し緊張しました。

楽しく打つことができました。





吹き出しは参加者の声を
集約したものです☆

季節の手作り体験 「小さな観葉植物作り」

ジュエルポリマーパールという丸い樹脂を使って、小さな観葉植物の飾りを作りました。プラザ利用者だけでなく、近隣の施設の方や学校の生徒さんもお参加いただき、カラフルで涼しげな飾りが出来上がりました。



手軽に作れて
楽しかった！

ジュエルポリマー
パールがカラフル
でかわいい！



近隣区長会議

近隣の自治会長・区長の方々をお招きし、プラザの概要説明・事業の紹介・ボッチャの体験などを行いました。プラザの利用方法や設備についての質問がいくつかあり、利用をしてみたいとの声もありました。プラザの周知に繋がる良い機会になりました。



初めてボッチャを
体験しました。

プラザの概要を知る
ことができました。



アーチェリー教室

8回にわたり、アーチェリーのマナーから弓具の組み立て、点数の付け方等の基礎を学び、行射も行いました。はじめは、参加者の緊張している様子が見られました。だんだんと回を重ねる毎にアーチェリーに対する理解を深め、アーチャーの仲間入りをしました。教室終了後は、初心を忘れず安全をモットーに楽しく取り組んでいただきたいと思います。

初めての行射です！



弓具の名称から
教わりました。

アウトドアスポーツ体験

～2018ジャパンパラ陸上競技大会観戦～

7月7日（土）、8日（日）に正田醤油スタジアムで開催された、ジャパンパラ陸上競技大会を観戦しました。7日のみの観戦でしたが、パラリンピックにも出場した日本人選手や外国人選手の迫力に圧倒されました。日本新や大会新記録もたくさん更新され、盛り上がっていました。

教室の仲間を精一杯
応援した！



有名な選手の走りが
カッコよかった！



《8月・9月の事業》 ※詳細は開催要項をご覧ください。

- 8月 5日(日) 障害者スポーツ体験「ゴールボール」
 11日(土・祝) 軽スポーツ体験④
 19日(日) アーチェリー認定会
 21日(火) スマイルボウリング交流会
 9月 1日(土) アーチェリー大会 1日目
 2日(日) アーチェリー大会 2日目
 9日(日) 障害者グラウンドゴルフ大会
 22日(土) 軽スポーツ体験⑤
 手作り体験「手ぬぐいバッグ」
 30日(日) アーチェリー認定会



《室内運動サポート》

- 7月 19日(木) ストレッチ・筋トレ(脚・太もも)
 25日(水) バランスボール
 8月 2日(木) バランスディスク
 9日(木) ストレッチ・筋トレ(体幹トレーニング)
 23日(木) バランスボール
 30日(木) ウォーキング
 9月 6日(木) ストレッチ・筋トレ(太もも・膝痛予防)
 13日(木) バランスボール
 20日(木) ストレッチ・筋トレ(腕・肩甲骨周り)
 27日(木) バランスディスク



フラザ 7月・8月・9月カレンダー

7月						
日	月	火	水	木	金	土
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				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			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						
日	月	火	水	木	金	土
						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						

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
 URL: <http://www.sunfield.ne.jp/~fureai>



- ◆ピンクの網掛けは休館日です
- ◆事業・団体の予約等により施設の利用制限があります

編集後記

暑い日が続きますが、夏バテはしていませんか？適度な運動と水分補給をしっかりとって、夏を乗り切りましょう☆