

ふれあいニュース

開館累計人数 (H30年12月末現在)

2,643,203人

♡募集中の事業♡

新年、あけまして
おめでとうございます!

ボランティア講習会

日時：1月12日(土) 13時～15時
 場所：プラザ 会議室・体育室
 対象：プラザ登録ボランティア
 ボランティア活動に興味のある方
 内容：①ボランティアについて
 ②プラザ登録ボランティア活動について
 ③車椅子の基本的な介助や操作方法
 申込締切：1月6日(日)



季節の手作り体験③

～身近な素材で作るランプシェード～

日程：1月26日(土)・27日(日)
 場所：プラザ 1階ラウンジ
 対象：どなたでも参加いただけます。
 内容：身近な紙やひもを使ってランプシェード
 を作ります。
 費用：材料費として108円かかります。
 申込締切：1月12日(土)



群馬県障害者水泳競技選手権 兼 ふれあい水泳記録会

日時：2月17日(日)
 場所：プラザ プール
 対象：①水泳をしても差し支えない健康状態
 である方
 ②25mにつき2分以内で泳げる方
 ※選手権については群馬県内在住・在勤
 の方に限る
 申込締切：1月20日(日)



健康講座「簡単にできる ハンドマッサージを身につけよう」

日時：2月22日(金) 13時～14時15分
 場所：プラザ 会議室
 講師：群馬医療福祉大学
 准教授 鶴田 晴美 氏
 対象：プラザ利用証をお持ちの方
 内容：簡単にできるハンドマッサージ法を取り
 入れ、健康管理に役立てる方法を学ぶ
 申込締切：2月14日(木)



群馬ふれあいアーチェリー大会

日時：3月3日(日)
 場所：プラザ アーチェリー場
 対象：①プラザアーチェリー場利用認定証保持者 ※申込制限有
 ②プラザ以外でアーチェリーを行っている方は競技団体(クラブ・協会等)に所属している方
 申込締切：2月10日(日)



♡各事業の詳細は開催要項をご覧ください♡

♡事業報告♡

第27回ふれあい祭

10月28日(日)

ふれあい祭の幕開けは、迫力のある藤岡ダルクによる藤岡琉球太鼓エイサーの発表でした。当日は天候にも恵まれ、延べ5, 137名の参加がありました。たくさんの方にご協力いただき、今年のふれあい祭も開催することができました。



ポッチャコーナーでは、たくさんの方に興味を持って体験していただきました☆



慈教幼稚園の鼓笛隊は、一生懸命演奏をする姿に思わず見入ってしまいました☆

迫力ある藤岡琉球太鼓エイサーは観客の方からも大絶賛でした☆



スラローム体験では、普段車いすに乗る機会がないため、苦戦しながらも楽しそうでした☆



初級水泳教室

10月6日、13日、20日、11月3日、10日、17日、24日、12月1日(土)

10月から全8回開催しました。参加者の泳力に応じてクラス分けをしたため、十分な指導が行えました。25m泳げなかった参加者も最後には泳げるようになり、嬉しそうでした。今後も引き続き練習を重ねてもっと泳力を伸ばしてほしいと思います。



毎回楽しく教えていただきました。

25m泳げるようになりました！



健康講座

「健康な体づくり～膝痛・腰痛予防～」

11月1日(木)

簡単な実技を交え、膝痛・腰痛予防についてお話をいただきました。講座では、具体的に分かりやすく説明していただきました。実技では、上毛カルタを読み上げながら腹式呼吸を行うなど楽しい講座となりました。



説明が分かりやすく、勉強になりました。

健康のために続けたいです！



リニューアルオープン記念事業 ふれあい陸上競技交流会

11月23日(金・祝)

陸上競技のパラリンピック選手4名を招いて100mの記録会と交流会を行いました。交流会では、多くの参加者から質問があり、普段聞くことのできないパラリンピック選手の夢や競技への想いを聞くことが出来ました。参加者の皆さんに競技用の義足を触れてもらい、感触を体感することもでき、とても有意義な交流会となりました。



パラ選手の迫りに
圧倒された！

パラ選手と一緒に走
れて楽しかった！



ボッチャ教室

11月17日、24日、12月1日、8日、15日(土)

ボッチャの基本となるルールを身に付け、ゲームへと発展させました。日頃から練習をしている方や初めて挑戦する方など、レベルは様々でしたが、お互いに交流を深めていました。ゲームでは盛り上がり、体育室には大きな歓声がわきました。

点数の付け方も
マスターしました！



いろいろな戦略を
教えてもらった。

第26回ふれあい卓球大会

11月25日(日)

【硬球の部】 ※優勝者のコメント

39歳以下

男子 石原 啓聖『今年で3連覇なので、来年も優勝したい。』

女子 長谷川 朋香『楽しかったです。優勝できて良かったです。』

40歳以上60歳未満

男子 吉田 優『決勝に3年連続出場できて、良かったです。』

女子 金井 紀代子『すごくドキドキしましたが、頑張りました。』

60歳代

男子 安藤 貢『今日は色々とありがとうございました。楽しかったです。』

女子 須藤 由美子『初めて参加できて嬉しいです。皆さんの明るい雰囲気が良かったです。』

70歳以上

男子 大坂 昭雄『日頃の練習の成果が発揮できて良かったです。』

女子 阿部 洋子『健康のために頑張ってます。また頑張ろうと思います。』

車椅子使用者 ※男女混合

優勝 小松澤 豊宏『優勝できて良かったです。』

【ラージボールの部】 ※男女ペア

優勝 矢島 守『いつもすばらしい大会ありがとうございます。』

大角 泉『この大会の雰囲気がよくて好きで参加しています。』

ボッチャ交流会

12月16日(日)

優勝 ボッチャ協会Bチーム

『日頃の練習の成果を発揮できました。仲間との作戦勝ちかなと思います。』

準優勝 目玉焼きは半熟派チーム

『初めての挑戦でしたが、楽しかったです。難しかったです。また来年も参加したいです。』

第3位 前橋市肢体障害者福祉協会Aチーム

『初めての挑戦でしたが、入賞できて良かったです。楽しかったです。』 ※入賞チームのコメント



《水泳ワンポイントレッスン》

1月 9日(水) 水中運動・個別レッスン
 23日(水) 水中運動・個別レッスン
 2月 1日(金) 水中運動・個別レッスン
 15日(金) 個別レッスン・飛び込みターン
 3月 1日(金) 水中運動・個別レッスン
 13日(水) 水中運動・個別レッスン

《室内運動サポート》

1月 17日(木) ストレッチ・筋トレ
 29日(火) セラバンド体操
 2月 5日(火) ストレッチ・筋トレ
 21日(木) セラバンド体操
 3月 5日(火) バランスボール
 21日(木・祝) ストレッチ・筋トレ

★当日申し込みです！皆さまのご参加をお待ちしております★

こちらも
募集中☆

～目指せ！未来のアスリート わくわく運動プロジェクト～

第2回目 平成31年1月14日(月・祝) 9時～12時30分

会場：ALSOKぐんまアリーナ・サブアリーナ

内容：スケート、ホッケー、ボクシング、新体操、レスリング、銃剣道、ウエイトリフティング、ソフトテニス、フェンシング、ボウリング、ソフトボール、バドミントン、山岳(スポーツクライミング)、車椅子バスケットボール、スラローム、軽スポーツ(スカットボール、ディスクゲッター、輪投げ等)

第3回目 平成31年2月10日(日) 9時～12時30分

会場：群馬県立ふれあいスポーツプラザ

内容：水球、アーティスティックスイミング、ウエイトリフティング、アーチェリー、障害者スポーツ体験(車椅子ネットボール、車椅子テニス、フライングディスク、サウンドテーブルテニス等)

共通事項

対象：小学生までの子どもとその家族 ※必ず保護者の方と一緒に参加してください。

参加費：無料 (水球・アーティスティックスイミングについては定員に達したため、締め切っています)

持ち物：運動ができる服装、体育館シューズ(上履きでも可)等

※申込は、参加希望日の2週間前までに群馬県スポーツ協会ホームページの入力フォームに必要事項を記入

♡平成31年1～3月カレンダー♡

1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		

2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		

3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						

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。

編集後記

寒くて布団から出るのがつらい季節となりましたが、寒さに負けずプラザで運動をして、体を温めましょう！ 篠原・松本