

ふれあいニュース

開館累計人数（H31年3月末現在）2,661,974人

2019年度事業予定

～平成31年度(令和元年度)の取り組みについて～



館長 大澤秀之

群馬県立ふれあいスポーツプラザの管理運営に当たる指定管理者として、平成最後の年度であり且つ、新しい年後「令和」元年となる本年度もご利用者の皆様にはよろしくお願い申し上げます。

さて2020東京オリンピック・パラリンピックを翌年に控え、本年度は国外選手のパラリンピック事前合宿への練習場所提供や、国内アスリート選手との交流会等事業を実施するとともに、様々なスポーツ教室や文化教室、講習会や研修会、スポーツ大会やイベント・交流事業等を開催するうえで職員一同、明るく活気に満ちたスポーツ施設を心がけ、利用者の皆様の安全・安心を第一に取り組んで参りますので、今年度も皆様の一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

なお、65歳以上の皆様には昨年10月の料金改定により施設利用料をご負担いただきたくこととなりましたが、何卒その趣旨をご理解いただき引き続きのご利用をお待ち申し上げます。

募集中の事業



軽スポーツ体験

日程：5月18日、6月22日、7月20日、
8月18日、9月14日、10月19日、
11月16日、12月21日、1月18日、
2月22日（全10回開催）

13時～15時

土曜日 ※8月18日のみ日曜日開催

場所：プラザ 体育室

対象：プラザ利用者

申込期間：随時



水泳教室・春 (水慣れ・初心者・初級者)

日時：5月25日、6月1日、8日、15日
22日、29日、7月6日、13日
土曜日 全8回 17時30分～19時

場所：プラザ プール

対象：水慣れ・初心者・初級段階の小学生以上の
障害児者、高齢者（65歳以上）

申込締切：5月9日(木)

アーチェリー教室 (基礎・基本)

日時：6月1日(土)、2日(日)、8日(土)
9日(日)、15日(土)、16日(日)

13時～15時※1日13時～16時 2日15時～17時

場所：プラザアーチェリー場

対象：障害者(肢体・聴覚・内部等)・高齢者
一般の方で高校生以上の方

申込締切：5月19日(日)

♡各事業の詳細は開催要項をご覧ください♡



事業報告



ボランティア講習会

1月12日(土)

日頃よりプラザの事業にご協力いただいている登録ボランティア、また当活動に興味をお持ちの方に参加して頂きました。お招きした群馬医療福祉大学の先生による講義では、ボランティアが日本で広まった時期や、欧米と日本でのボランティアの考え方の違い等大変興味深い講話をしていただきました。

ボランティアに対する考えが広がりました。



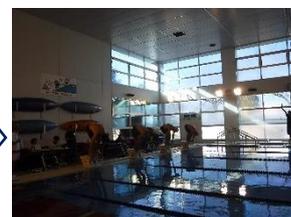
車いすの基本的な操作方法を学びました。

長距離水泳記録会

1月13日(日)

200m以上の種目及び時間泳(歩)の記録会を開催し、参加された方には自分の泳力や持久力を試して頂くことが出来ました。記録証の受け取りを楽しみにしていらっしゃる、昨年の記録と比べて一喜一憂をしている様子がうかがえました。

プラザのプールで練習をして、来年は記録更新したいです。



毎年この記録会を待ち望んでいます。

季節の手作り体験③

～身近な素材で作るランプシェード～

1月26日(土)、27日(日)

身近なものを使って作れる手作り体験として、ランプシェードの作成を行いました。安価で購入できる材料を使用し、参加された方は熱心に取り組む様子がうかがえました。完成したランプシェードはとてもきれいで、家に飾るのを楽しみにしていました。

お友達に作り方を教えてあげたいです。



目指せ！未来のアスリート

～わくわく運動プロジェクト～

2月10日(日)

3回目となる県主催の運動プロジェクトですが、今回はプラザが会場となり開催されました。様々な種目のスポーツが用意され、参加した子どもたちは生き生きとした表情で取り組んでいました。

競技用の車椅子は初めて乗りました。ネットボールはとっても楽しかった！



様々な種目の体験ができて、楽しかった！



群馬県障害者水泳競技選手権 兼 ふれあい水泳記録会

2月17日(日)

今回の記録会は群馬県障害者水泳競技選手権を兼ねて開催しました。参加した選手は日頃からの練習の成果を発揮するべく、緊張した様子もうかがえましたが、泳ぎ切った後の顔はとても良い表情でした。



練習の成果を発揮することができました。

ドキドキしたけれど、楽しく泳ぐことができました。



障害者スポーツの体験

2月17日(日)

車いすテニスや卓球バレー、ドッジビー、スラロームなどプラザで行えるさまざまな障害者スポーツを体験していただきました。初めて車いすに乗る方もおりましたが、実際に体験することで、障害者スポーツを身近に感じて頂くことができました。

車いすの操作が難しかったけど、楽しく行えました。



卓球バレーは初めて体験しました。盛り上がりまして楽しかったです。

第29回群馬ふれあい アーチェリー大会

3月3日(日)



途中から雨が降ってきてしまいましたが、選手の皆さんは一本一本集中して行射をすることができていました。また、次回の大会に向けてプラザのアーチェリー場で練習を重ねていただきたいと思います。

日頃の練習の成果を発揮することが出来ました。



雨が降って寒かったけど、頑張ることが出来ました。

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」

2月22日(金)

群馬医療福祉大学の講師をお招きし、講座を開催しました。ふだんから何気なく行っているマッサージですが、リラクゼーションによる癒しや簡単にできるハンドマッサージについて詳しく学び体験することができました。



手がぼかぼかしてきて効果を実感できました。

家族に実践してみようと思います。



★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★

《水泳ワンポイントレッスン》

6月14日(金) ①水中運動 ②個別レッスン(初心者優先)

28日(金) ①個別レッスン(何でも可) ②水中運動



時間：13:30～14:50

受付：プラザプール

《室内運動サポート》

6月4日(火) 筋トレ・ストレッチ(腕・肩甲骨周り)

18日(火) 筋トレ・ストレッチ(体幹・腰痛予防)

時間：13:30～14:30

受付：プラザ体育室



～採用職員・退職職員挨拶～

新規採用職員

なかの ゆい
中野 優衣



スポーツ指導員

スポーツ経験は浅いですが
頑張ります！
宜しくお願いします。

たけもと しんや
竹本 真也



スポーツ指導員

皆さんのお力になれるよう
がんばります。
よろしくお願いします。

かねこ まゆみ
金子 真由美



スポーツ指導員

特技は体が柔らかいことです。
これから、どうぞ宜しくお願い
します。

退職した職員

3年間という短い間でしたが、お世話になりました。いろいろな方とお話しが出来、充実した日々を送ることができました。これからも挑戦することを忘れずに精進していきたいと思っております。ありがとうございました。

松本奈央美

♡2019年4月～6月カレンダー♡

4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					

5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		

6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

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

4月となりました。これからは暖かくなり体を動かしやすくなりますのでストレッチやウォーキングなど軽い運動を日常に取り入れて健やかに過ごしましょう♪
篠原・新井(朋)