



ふれあいニュース

開館累計人数(9月末現在) 2,315,791人



参加者大募集!



健康教室

～生活習慣病の予防と対策～

日 時：11月20日(金)、12月17日(木)
1月7日(木)、2月4日(木)
13:15～15:00

場 所：会議室・プール等

参加対象：障害者と高齢者(65歳以上)

申込締切：11月5日(木)

内 容：食事や運動等様々な面から正しい知識を学びましょう☆



水泳教室II

～初級・中級～

日 時：11月7、14、21、28日
12月5、12、19、26日
全8回(土)

17:30～19:00

☆15m以上泳げる方を対象としています。

皆さんと一緒に水泳を楽しみましょう♪



陸上記録会

日 時：11月22日(日)

場 所：陸上競技場

参加対象：障害者と高齢者(65歳以上)

申込締切：11月1日(日)

練習日時：11月15日(日) 13:00～

☆日頃の練習の成果を発揮し、自己新記録を目指しましょう!



第24回ふれあい卓球大会

日 程：12月6日(日)

場 所：体育室

申込締切：11月8日(日)

☆今年も多くの参加者をお待ちしております。

試合の緊張感を楽しみましょう!



ふれあい文化教室

～陶芸～

日 時：11月29日(日)

13:00～15:00

場 所：会議室

参加対象：プラザ利用証をお持ちの方

申込締切：11月8日(日)

内 容：粘土で成形し、小鉢を作ります。

※教室当日、材料費を徴収いたします。



第27回シルバーGG大会

日 時：11月13日(金)

募集チーム数：48チーム

参加対象：高齢者(65歳以上)

申込締切：10月22日(木)

☆今年度2回目となる大会です。

練習の成果を発揮しましょう!



★お知らせ★

☆☆☆群馬県民の日記念事業 第24回 ふれあい祭 ☆☆☆



10月18日(日) 9時～15時

☆内容等詳細は別紙折り込みチラシをご覧ください♪



水泳ワンポイントレッスン

☆☆☆☆初心者大歓迎☆☆☆☆

泳力向上や水中運動についてのつまずきのポイントをアドバイスいたします。



10月1日(木)・7・21日(水)

11月4・11・19・26日(水)

12月4日(金)・9・17・24日(水)

★内容：水中運動や個別レッスン、ビデオ撮影など

時間：15：10～16：50

受付：開始30分前からプールサイドにて

★各回の内容は、総合受付またはプールにてお問い合わせください。



アーチェリー場利用認定会

10月11日・11月15日・12月20日(日)

対象：①プラザアーチェリー場利用認定証保持者

②1年以上のアーチェリー競技経験者

③プラザアーチェリー場利用認定合格後、
3ヶ月以降の方(上の級は除く)



※申込は当日正午まで、開始は13：30です。

※プラザのアーチェリー場を利用するためには、プラザの認定証が必要です。詳細は要項をご覧ください。

GGチャンピオン大会予選会

10月14日(水)

【午前の部】対象：高齢者・一般

受付 9：00～10：30

【午後の部】対象：障害者

受付 13：00～14：30

GGチャンピオン大会：11月13日(金)



☆☆☆ふれあいイベント

～クリスマス～☆☆☆

日時：12月23日(水) 9：30～15：00

内容：ステージ発表・抽選会等(体育室)

※ステージ発表では、近隣中学校の声聖歌隊や、大正琴子ども達によるオーケストラ、ベルの演奏、合唱など豪華な内容となっております☆

※景品が当たるゲーム大会の抽選券を配布いたします。

※プールにて長距離水泳記録会も同時開催いたします。

イベントはどなたでも参加できますので、ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください♪



遊戯交流会



どなたでも参加できます☆

毎月第2水曜日、第4土曜日

場所：1階ラウンジ

オセロ・知恵の輪・ルービックキューブ・パズル
などのミニゲームを行います♪



各事業の詳細は

開催要項を

ご覧ください☆



7月・8月・9月に実施した事業

吹き出しは参加者の感想や意見を集約したものです☆



水泳教室～水慣れ・初心～

全8回の教室を行いました。水慣れから始めた方でもバタ足までできるようになり、参加者同士声をかけ合い楽しんで交流ができました。今後もプールに通い、水泳を楽しんでいただきたいです。



お友達もできて、楽しく参加できました。
もう少し上達できるように練習を頑張りたいです！

室内スポーツ教室

全6回で、バドミントンとショートテニスを3回ずつ行いました。両種目とも基礎・基本から始め、試合までできるようになりました。それぞれのショットの打ち分けが難しそうでしたが、次第に感覚を掴むことができるようになりました。今後も、続けていただけたらと思います。



丁寧に教えていただき、楽しく参加することができました。いい汗をかきました！

運動祭

～夏の1日を楽しく過ごそう～

午前中に体育室で大玉転がしや綱引き、午後はプールで玉入れや水鉄砲を行いました。チーム戦で全ての競技を行いましたが、回を重ねるごとに参加者同士の協力が増え、大きな声援と笑顔をたくさん見ることができました。



水鉄砲は久しぶりに触ったので昔を思い出して楽しかったです！他の種目も夢中になって遊んでしまいました！

救急法講習会

日本赤十字社群馬県支部の方を講師としてお招きし、心肺蘇生法及びAEDの取り扱い方法を学びました。講習後に実技が行われましたが、不安な点は繰り返し練習をする等、受講生の積極的な姿勢が見られました。



本番なみの練習ができたので、不安がなくなりました！忘れないようにまた参加したいです。

バドミントン交流会

初開催となる交流会では、午前中にレクリエーションと試合に向けた練習、午後には試合を行いました。参加者の真剣な表情や喜びの笑顔、一生懸命応援をする姿が多く見られました。また、交流試合等でたくさんの方とも交流でき、充実した交流会となりました。



大会に出たことがないので、自分の実力を知る良い機会となりました。たくさん交流試合ができたので楽しかったです。

季節のアウトドアスポーツ 体験(夏)

高崎市にある観音山ファミリーパークへ行ってきました。ガイドを招いての自然散策では園内の山を歩きながら虫や植物について詳しく説明を聞きました。また、ウォークラリーでは謎を解きながら園内を歩き回りました。楽しい1日となりました。



たくさんの植物を見て・触れて・感じながら説明をしてくださったので、初めて知ることが多く、とても充実した時間を過ごすことができました！

合同納涼祭

障害者リハビリテーションセンターと合同で毎年開催している合同納涼祭。プラザブースでは輪投げや玉入れゲームを行いました。まだ暑さの残る中、多くの方が遊びに来てくださり、とても盛上がりしました。最後には大きな花火がきれいに打ち上げられました。



ゲームで景品がもらえたので嬉しかったです！きれいな花火も見られてよかったです。

第24回

群馬ふれあいアーチェリー大会

2日間にかけて開催しました。雨が降る場面もありましたが、皆力を出し切りました。

リカーブ／10m

優勝：石塚英明さん「初めての大会でいい成績が出た。」

準優勝：金子弘子さん「頑張った。緊張したが楽しかった。」

リカーブ／18mダブル

優勝：吉岡一徳さん「練習した甲斐がありました。」

準優勝：畑 直希さん「もっと気楽に射てるようにしたい。」

第3位：金子和好さん「練習し、次回も頑張りたい。」

リカーブ／30mダブル

優勝：荒川 潤さん「楽しかった。来年も頑張りたい。」

準優勝：細野定伸さん「300点を越えられて良かった。」

第3位：飯塚智宏さん「後半の巻き返して入賞できた。」

コンパウンド／30mダブル

優勝：吉岡 洋さん「660点が目標だった。楽しくできた。」

準優勝：大沼 均さん「練習を頑張り、来年の大会に出たい。」

リカーブ／50m・30m

優勝：藤生 隆さん「練習不足だった。次は頑張りたい。」

準優勝：深野真巨さん「50mが思ったより結果が出た。」

第3位：荒川 潤さん「雨にも負けず頑張りました。」

コンパウンド／50m・30m

優勝：柳川伸二さん「得点は本意だが、優勝できてよかった。」



ふれあい文化教室 ～手話で話そう～

利用団体の群馬デフ卓球クラブのお二人に講師を担当していただき、簡単な手話表現と聴覚障害者の日常生活について学びました。

参加者の皆さんは、積極的で自己紹介やプラザでのスポーツについて、楽しく学ぶことができました。また、講師が日常生活で実際に使用している機会を見ることができとても参考になりました。



ふれあいイベント～七夕～

ラウンジに笹を飾り、利用者には願い事を書いた短冊をつけていただきました。また、期間中、織姫に因んで綿糸でコースターを織るブースも設けました。それぞれ好きな糸を選び、機織りのように編んでいくことで、カラフルな作品ができあがりました。



防災訓練

当日利用していた方々にもご協力いただき実施しました。館内で出火の想定でしたが、職員の指示に従い速やかに集合場所へと移動することができました。ご協力ありがとうございました。



体力測定②

今年度2回目の開催となり、前回参加した方は結果を比較してプログラマーからのアドバイスで、その場で簡単な運動をしている様子も見られました。初めて参加された方も自身の状態を知ることができたので、今後の生活に役立てていただきたいと思います。



グリーン作戦

グラウンドや芝生内の草が目立ちはじめてきたので、草むしりを中心に行いました。多くの方のご協力をいただき、あっという間にきれいになりました。いつもグリーン作戦にご協力いただき、感謝申し上げます。



ランチコンサート

今回は、女性デュエットa i l e（エル）様に出演していただきました。皆に親しみのある曲をカバーで歌ってくださり、職員の加藤主事も伴奏として出演しました。きれいなソプラノの歌声がラウンジに響き渡り、とても素敵なひとときでした。



第32回県民スポーツ祭 群馬県障害者スポーツ大会 2015

様々な種目が当館で開催されました！

9月20日（日）陸上競技（身体障害の部）・卓球競技



9月27日（日）陸上競技（知的障害の部）・アーチェリー競技（身体障害の部）・水泳競技



選手の皆様お疲れ様でした！

10月4日（日）には、バスケットボール競技（知的障害の部）・フライングディスク競技が行われます。

【全国大会】紀の国わかやま大会 10月24日（土）～10月26日（月）

選手の皆さん、日頃の練習の成果を発揮して、頑張ってください！



10月・11月・12月フラザカレンダー

10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

11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					

12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		

◆○はイベント開催日です。

◆ピンクの色は休館日です。

◆イベント終了後閉館になることがあります。詳細はお問い合わせください。

◆主催事業・共催事業・団体の予約等により施設の利用制限があります。ご注意ください。



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

編集後記

暑い夏が過ぎ、そろそろ冬支度の時期となりました。これからは気温の低下とともに空気も乾燥します。手洗いうがいをしっかり行い、人混みではマスクをして風邪などの予防に努めましょう。
フラザで新しいスポーツに挑戦することもオススメです！

金谷・清水(恵)・大出・加藤