



ふれあいニュース



開館累計人数(12月末現在)2,460,619人



あけましておめでとうございます



昨年もさまざまなイベント・事業等で大変お世話になりありがとうございました。
本年も施設改修等でご迷惑おかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



たくさんの新年の抱負
ありがとうございました。

ふれあいスポーツプラザ 職員一同

施設リニューアル

昨年、体育室床の改修工事を行いました。また新年を迎え、和室の畳も一新し綺麗になりました。新しくなった施設と共に本年も職員一同頑張ります。皆様もご利用の際は、綺麗な状態が保てるようご協力お願いいたします。

改修後の体育室
床がピカピカです!



畳も新しく
なりました!



★お知らせ★

芝養生について

平成29年2月1日(水)～5月末日(予定)
上記期間は、芝養生を予定しております。期間中は芝生への立ち入りを制限させていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



グラウンドゴルフの利用について

- ①インフィールドにコースを設置します。
 - ②施設の予約状況により、利用できない場合があります。
- ※詳細は総合受付にお問い合わせください。

プール改修工事について

現在、プールの改修工事を行っております。そのためプールのご利用ができませんのでご了承ください。
また、危険防止のため建物北側の駐車場の利用も禁止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



現在のプールの様子・・・





事業のお知らせ



健康講座『肩と首の痛みと運動』

日 時：2月24日（金）13時15分～15時
 ※受付 13時～
 対 象：肩や首に痛みのある方、痛みについて学びたい方
 ※介助が必要な方は介助者同伴
 内 容：「肩と首の痛みと運動」についての講義・実技
 定 員：30名程度
 申込締切：2月15日（水）



体力測定

日 時：1月22日（日）9時30分～12時
 ※受付時間 9時30分～11時30分
 対 象：どなたでも参加可能です。
 ※介護・介助が必要な方は介護者・介助者同伴
 ※小学3年生以下は保護者同伴
 内 容：握力、棒反応、体前屈等の体力測定
 参加費：無料



アーチェリー場利用認定会

日 時：1月22日、2月19日、3月12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



※申込は当日正午まで、開始は13時30分です。
 ※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。

室内運動サポート

日 時：1月19日より毎週木曜日
 受付13時～
 対 象：ふれあいスポーツプラザ利用者
 内 容：①と②を隔週で行います。
 ①ストレッチ・筋力トレーニングのサポート
 ≪13時10分～13時40分≫
 ②個別レッスン（バドミントン・卓球）
 ≪13時10分～14時40分≫
 ※1人10分程度の個別指導を行います。
 指 導：ふれあいスポーツプラザ指導員
 参加費：無料※一般利用の方は施設利用料が必要です。



フール改修工事に伴い、室内での運動サポートを企画しました。ぜひご参加ください！

10月～12月に実施した事業

吹き出しは参加者の感想や意見などを集約したものです☆



アーチェリー安全講習会

群馬県アーチェリー協会より講師をお招きし、安全マナーについて学びました。今回はディスカッションの時間を設け、意見交換を行いました。日頃の疑問から安全管理に関することまでさまざまな意見が飛び交いました。



日頃からお互い声をかけ合い、安全に楽しくアーチェリーを頑張りたいです。

長距離水泳記録会

200m以上の種目を行いました。普段はなかなか計測することのない距離なので、自身の泳力を確認する機会にもなりました。皆さん普段の練習の成果を発揮し泳ぎ切っていました。



長い距離を泳ぐ機会はなかなかないので新鮮でした。健康維持にもなります。

障害者スポーツ体験会！

伊勢崎市の第二市民体育館にて、パラリンピックの正式種目にもなっているボッチャとゴールボールの体験会をしました。初めて体験する方がほとんどでしたが、皆さんルールもすぐに覚え、楽しい雰囲気の中行いました。



初めて行うスポーツでしたが、皆で協力して行うことができました。

グラウンドゴルフ チャンピオン大会

6月から行われていた予選会を勝ち抜いた108名の選手が参加しました。チャンピオンらしい熱戦が繰り広げられ、ついに年間チャンピオンが決定しました。



優勝：川端 昭三
準優勝：小林 繁三郎
第3位：小澤 和乎

来年もチャンピオン大会に出場できるよう練習頑張りたいです。

クリスマスイベント

ラウンジにて、リース作りやクリスマスプレゼントの配布を行いました。カラフルなモール等を使い、参加者の皆さんは個性溢れる素敵なリースを完成させていました。プレゼントの配布も好評で、一足早いクリスマスとなりました。



素敵なリースができて良かったです。家に飾ろうと思います。

ふれあい卓球大会

今年も多くの方の参加がありました。皆さん日頃の練習の成果を十分に発揮され、見応えのある試合が続く大会となりました。特に決勝戦は接戦で迫力もあり、注目が集まりました。



日頃の練習のお陰もあり、楽しく試合ができてよかったです。

健康講座

「障害者と高齢者の食事について」

近年注目されている食生活について、高齢者や障害者が気をつけたいポイントや健康寿命との関係、口腔ケア等の講義・実技を行いました。口腔体操等も行われ、充実した講座となりました。



簡単にできる体操も教えてもらえて良かったです。これから実践します。

ふれあい祭

今年も多くの方に協力、参加いただきふれあい祭を開催しました。さまざまな出店や展示コーナー、ゲームコーナーもあり会場は賑わい、中でもビンゴ等が行われた体育室には多くの方が集まりとても盛り上がりしました。



さまざまなブースがあり楽しめました！



全国障がい者 スポーツセンター協議会

1月29日・30日の2日間にわたり、ふれあいスポーツプラザとゆうあいピック記念温水プール合同で「第33回全国障がい者スポーツセンター協議会」を前橋市で開催しました。この協議会は昭和59年から全国各地持ち回りで開催されているもので、プラザでは平成3年より毎年参加しており、全国の障がい者スポーツセンターとの情報交換を行っています。今回は全国各地から27施設84名が集まりました。

1日目は、指定管理代表者として群馬県社会福祉事業団井野理事長の開会挨拶から始まり、さまざまな議事・分科会が行われ活発な情報交換が行われました。

2日目には、リオ2016パラリンピック日本選手団副団長の櫻井誠一氏の基調講演が行われ、「リオパラリンピックの報告と東京パラリンピックへの取組み」についてお話ししていただきました。東京パラリンピックまであと3年、プラザでもパラリンピックに向けてさまざまな取組みを行っていきたいと思います。

1・2・3月 フラザカレンダー

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	

- ◆ピンク色の日は休館日です。
- ◆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
群馬県伊勢崎市下舂町238-3
TEL: 0270-62-9000
FAX: 0270-62-8867
URL: <http://www.sunfield.ne.jp/~fureai>
皆様のご来館お待ちしております☆

編集後記

新年を迎え寒さも増してきました。暖かい部屋でこたつに入るのがぴったりの季節ですが、暖かくした部屋と廊下との温度差には注意しましょう。急激な温度変化は体への負担も大きくなります。寒さで外へ出るのが億劫ですが、体を動かし内側から温まり、元気に冬を過ごしましょう。

金谷・岩本・大竹