

# ふれあいニュース

開館累計人数 (H30年9月末現在) 2,619,464人



## 群馬県民の日記念事業 第27回ふれあい祭

10月28日(日) 10時～14時30分(予定)

体験：障害者スポーツ(ボッチャ、サウンドテーブルテニス、車いすテニス、フライングディスク、スラローム)・ハンドカート  
グラウンドゴルフ・スポーツ吹矢

出演：藤岡ダルク(琉球舞踊)・慈教幼稚園(鼓笛隊)・ものまね芸人(じぐろ京介)  
レクダンスみさと・風神桜馬(よさこい)

販売：焼き菓子・チーズケーキ・焼きまんじゅう・スポーツ用品等

先着600名様にお飲み物プレゼント！！他にもビンゴゲーム・スタンプラリーなど  
楽しい企画をご用意しております。

10月28日(日)はぜひ、ふれあいスポーツプラザへ！！！！



### 第18回全国障害者スポーツ大会

福井しあわせ元気大会2018～織りなそう 力と技と美しさ～

10月13日(土)～10月15日(月)福井県において、第18回全国障害者スポーツ大会が開催されます。出場する選手は、日頃の練習の成果を存分に発揮していただきたいと思ひます。

みんなで応援しましょう！！！！



マスコットキャラクター  
はびりゅう

# ☆募集中の事業☆

## 体力測定②

日時：10月14日(日) 13時～15時  
場所：プラザ 体育室  
対象：どなたでも参加できます。  
内容：握力、棒反応、開眼片足立ち、体前屈、  
柔軟性・バランス能力テスト、体組成、  
肺機能検査

参加方法：当日、会場での申込・受付

☆今年度2回目となる体力測定です。どなたでも参加  
できますので、この機会を是非ご利用いただき、自  
分の基礎体力を把握しましょう☆

## 障害者スポーツ体験

### 「フライングディスク・スラローム」

日程：10月28日(日)  
場所：プラザ ソフトボール場・陸上競技場  
対象：どなたでも参加できます。  
申込締切：10月14日(日)  
※当日申込も可能です。

☆当日はふれあい祭です！障害者スポーツを楽しみな  
がら、ふれあい祭の参加もお待ちしております！



## 健康講座「健康な体づくり

### ～膝痛・腰痛予防～

日時：11月1日(木) 13時～14時30分  
場所：プラザ 会議室  
対象：プラザ利用証をお持ちの方  
内容：筋の性質や関節の動きを知り、ケガ  
を予防するためにはどのようにした  
らよいかを講義と実技で学びます。  
申込締切：10月25日(木)

## ポッチャ教室

日時：11月17日、24日  
12月1日、8日、15日(土)  
13時～15時  
場所：プラザ 体育室  
対象：どなたでも参加できます。  
内容：ポッチャの基本(投げ方・ルール・戦術等)  
の習得  
申込締切：11月3日(土)  
☆パラリンピックの正式種目でもある、ポッチャを基  
礎から学びましょう！



## リニューアルオープン記念 ふれあい陸上競技交流会



日時：11月23日(金・祝) 13時～17時  
場所：プラザ 陸上競技場・体育室  
対象：どなたでも参加できます。  
内容：4名のパラリンピック選手をゲストに  
迎え、交流会と100m走の記録会を行  
います。  
申込締切：10月26日(金)



## 第26回ふれあい卓球大会

日程：11月25日(日)  
場所：プラザ 体育室  
対象：障害者(児)・高齢者(65歳以上)  
一般の方は、大会の趣旨に賛同し、  
障害者・高齢者と卓球を楽しめる方  
申込締切：10月21日(日)



詳細は開催要項をご覧ください☆

# 事業報告(7~9月)



## 健康講座 「お薬なんでも相談」

7月22日(日)

群馬県薬剤師会の門下氏を講師にお招きして開催しました。薬の正しい服用方法、熱中症予防、お薬手帳等について分かりやすく説明していただきました。参加者の日頃の疑問が解消される機会となりました。

お薬手帳の大切さを学べました。



薬を飲む機会が多いので勉強になりました。

## スマイルボウリング交流会

8月21日(火)

日頃から練習をしている方や、初めて挑戦する方など、参加した方はそれぞれでしたが、お互いにアドバイスをし合ったり、交流を深めました。ゲームでは盛り上がり、体育室には大きな歓声があがりました。

みんなで楽しくプレイすることができました！



久しぶりに真剣になりました！

## 第28回群馬ふれあい アーチェリー大会

9月1日(土)・2日(日)

初めて70m競技種目を設定しました。2日間に渡り開催し、両日もとも天候が不安定でしたが、競技には影響せず、選手の皆さんはそれぞれベストを尽くしていました。

日頃の練習の成果を発揮することが出来ました！！



悪天候でしたが、楽しく行うことができました。



## 第27回ふれあい グラウンドゴルフ大会

9月9日(日)



### Aブロック

優勝: 峯岸誠『優勝出来て良かった。お世話になりました。』  
準優勝: 小島亨 3位: 中島正明

### Bブロック

優勝: 卯木芳男『楽しくプレイすることができました。』  
準優勝: 篠崎重信 3位: 戸塚光信

### Fブロック

優勝: 川端トシ子『グラウンドがあまり良くなかったが、良かんがることが出来ました。』  
準優勝: 高橋豊作 3位: 川端佳年

### Cブロック

優勝: 高橋栄一『ボランティアの方がいたので芝の上でも楽しくプレー出来ました。そのおかげで優勝出来ました。』  
準優勝: 大沼均 3位: 齋藤清

### Dブロック

優勝: 新井義和『楽しかったです。来年も優勝したいです。』

### Eブロック

優勝: 入山ふみ子『暑かったが、お茶などを用意していただいたので、良かったです。』  
準優勝: 吉澤裕子 3位: 本間輝男

※『 』は優勝者のコメント

## 《水泳ワンポイントレッスン》

## 《室内運動サポート》

10月 7日(日) 水中運動・個別レッスン  
 14日(日) 個別レッスン  
 19日(金) 個別レッスン・飛び込みターン  
 26日(金) 水中運動・個別レッスン  
 11月 7日(水) 個別レッスン  
 14日(水) 水中運動・個別レッスン  
 21日(水) 個別レッスン  
 28日(水) 水中運動・個別レッスン  
 12月 7日(金) ビデオ撮影  
 14日(金) 個別レッスン  
 21日(金) 水中運動・個別レッスン

10月 2日(火) ストレッチ・筋トレ  
 11日(木) 太極拳  
 18日(木) ウォーキング  
 30日(火) ストレッチ・筋トレ  
 11月 6日(火) セラバンド体操  
 15日(木) バランスボール  
 29日(木) ストレッチ・筋トレ  
 12月 4日(火) バランスディスク  
 13日(木) 太極拳  
 20日(木) ストレッチ・筋トレ  
 25日(火) セラバンド体操

★事前の申込は必要ありません！皆さまのご参加をお待ちしております★

### ～群馬県立ふれあいスポーツプラザの使用料の改定について～

平成30年10月1日(月)の使用から、65歳以上の高齢者の方から一般の半額相当の使用料を徴収させていただきますこととなります。

利用される皆様には、新たな御負担をおかけすることとなりますが、ご理解いただき、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

～65歳以上の方の個人使用料～

プール 一回 200円

プール以外の施設 一回 150円

※一回とは、午前・午後・夜間のことを示します。



## プラザ 10月～12月カレンダー

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					

### 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

食べ物が美味しい季節ですが、食べ過ぎに注意して、適度な運動を心がけましょう☆

篠原・松本