



埼玉県障害者交流センター  
イメージキャラクター  
とびつきーくん

ひろば さいたまけんしやうがいしやこうりゅう こうほうし  
「わいわい広場」は、埼玉県障害者交流センターの広報紙です。

# わいわい広場

2021年  
3月発行  
第367号

発行 埼玉県障害者交流センター  
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団



〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1  
TEL 048-834-2243 FAX 048-834-3333  
ホームページアドレス <http://www.kouryu.net>  
【E-mail】

ご意見・ご要望 info@kouryu.net  
文化・芸術担当 culture@kouryu.net  
スポーツ指導担当 sports@kouryu.net

- ☆臨時休館のお知らせ……………1
- ☆今月の予定……………1
- ☆「レッツチャレンジ」……………2
- ☆今月の作品紹介……………2

今月のわいわい広場は、2ページの縮小版でお届けいたします

## 臨時休館のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、埼玉県の方針により、下記のとおり臨時休館となっております。

**臨時休館 1月5日(火)から3月8日(月)まで**

ご利用者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、今後の状況によっては、休館期間が変更になる可能性もあります。その際は、当センターのホームページで随時お知らせいたします。

【お問い合わせ】電話・FAX・メール

3月8日(月)まで 9時から17時 ※3月1日(月)、8日(月)を除く。

## 今月の予定 (3月)

### 3月の休館日

1日(月)～8日(月)…臨時休館、15日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)  
※31日(水)…夜間休館

### 4月の休館日

5日(月)、12日(月)、19日(月)、20日(火)、26日(月)

午前：9時～12時、午後：13時～17時、夜間：17時30分～20時

※都合により変更となる場合もございます。

現在利用時間が通常とは異なっておりますので詳しくは、受付または職員にお問い合わせください。

### 3月の個人利用できない日

体育館・トレーニング室・プール

現在予約制のため、お問合せください

運動場・ソフトボール場・アーチェリー場

ゲートボール場

休館日以外はご利用になれます



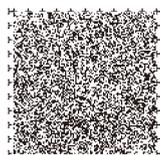
## 第8回 とびつきースポーツフェスティバル (展示開催)

今年は写真や音楽で振り返ります！とびつきりの笑顔満載♪



日時 ● 3月9日(火)～12日(金) 午前9時～午後5時 場所 ● ホール

2014年から始まった「とびつきースポーツフェスティバル」※昨年は中止  
毎年、大勢のみなさんに参加していただきました。今回は今までのイベントの様子や皆さんの笑顔を展示しています。ぜひ、センターに来られた際は  
お立ち寄りください！そして次回のご参加、お待ちしております



市外局番(048) ● 利用予約 834-2222 ● 文化・芸術担当 834-2243 ● スポーツ指導担当 834-2248 ● FAX 834-3333

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって予定変更、中止となる場合があります。

この印刷物は再生紙を使用しています。

このコーナーではスポーツ指導担当から、家でもできる体操やストレッチなどを紹介していきます。

**家でやってみましょう!!**



# レッツチャレンジ!

家でカラダを動かしませんか???



## 季節の変わり目に

筋肉を動かし、体温をあげましょう!!



寒暖差が大きい日々ですが、皆さまは運動されていますか?? 身体を動かし温めることで血行がよくなり、末端の冷えが改善します。また体温が上昇することにより、免疫力が向上するといわれています。ぜひお試しください(^ ^)



- ①息を止めない
- ②無理のない範囲で行う
- ③反動をつけない

手を合わせる事が難しい方は、壁を押してみしましょう。



両手を胸の前で合わせ押し合うように手に入れ10秒止めます。力を抜いて一呼吸、再び力を入れます。

10回

### 肩回りを動かす運動

①両肩をすくめるように肩をあげ、そのままの状態10秒止めます。

②力を一気に抜き、肩を下ろします。

10回

### 二の腕

動かす場所を意識しながら行いましょう!

両手でいすの座面を押して、お尻を浮かせるイメージで力を入れます。

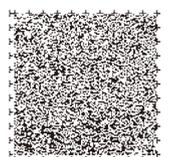
10回



## 今月の作品紹介

### 「ヒンメリ」

ヒンメリは、藁に糸を通して多面体に形成したフィンランドの伝統的な装飾品です。文化・芸術担当職員が、不要になった点字用紙などを丸めて手作りました。ヒンメリにライトを飾り付けてツリーにしたり、エアプランツを飾るのにもぴったりです。



文化・芸術担当への E メール…culture@kouryu.net

スポーツ指導担当への E メール…sports@kouryu.net

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって予定変更、中止となる場合があります。