



埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびっきーくん

「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

2024年
1月発行
第401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 <https://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



- ☆募集 「交流卓球大会」 他…………… 1～2
- ☆報告 「交流水泳大会」 他…………… 2
- ☆読者の広場 「親子のいばしょ」…………… 3
- ☆年頭のごあいさつ…………… 3
- ☆スポーツ指導担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4



「なごみの会」の皆さんの作品

なごみの会 発足30年です。
皆でDVDを見たり、コミュニケーションしながら簡単なものを作って楽しんでます。
この飾りもその活動の中で作りました。

その他
◆詳細は実施要項をご確認ください。

申込み
◆1/4(木)～1/20(土)
◆1,000円(当日徴収)

種別
◆2月25日(日) 午前9時～午後5時
◆対象 障がいのある方・ない方

交流卓球大会 (一般卓球の部)

- ① 一般男子の部
- ② 一般女子の部
- ③ シニア男子(60歳以上)の部
- ④ シニア女子(60歳以上)の部
- ⑤ 車いす使用者の部
- ⑥ 知的障がい者男子の部
- ⑦ 知的障がい者女子の部
- ⑧ 初心者(上肢障がい)の部
- ⑨ 初心者(下肢障がい)の部



都合により変更となる場合もございます。
詳しくは、受付または職員にお問い合わせください。

ゲートボール場	アーチェリー場	ソフトボール場	うんどう運動場	プール	トレーニング室	STT室	たいいくかん 体育館
休館日以外はご利用になれます	18日(木) 午前9時～午後4時 7日(日) 午前9時～午後4時	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	26日(金) 夜間 25日(木) 夜間 19日(日) 夜間 18日(土) 夜間 12日(日) 夜間 11日(土) 夜間 4日(木) 夜間
午前：9時～12時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	午後：13時～17時	夜間：17時30分～20時30分	夜間：17時30分～20時30分	

1月の個人利用
できない日



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

※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。

報告

令和5年度グラウンドゴルフ大会を

開催しました

11月12日(日)、秋の訪れを感じる肌寒い秋空の下、運動場にて令和5年度グラウンドゴルフ大会を開催しました。...



第33回 交流水泳大会を開催しました

11月5日(日)に交流センタープールにて、第33回交流水泳大会を開催しました。開会式で力強い選手宣誓から大会がスタート。...



令和5年度 交流陸上競技大会を開催しました

11月23日(土)上尾運動公園陸上競技場にて、令和5年度交流陸上競技大会を開催しました。...



募集

体力・体組成測定の日

毎年、3〜4か月ごとに実施している20分程度の簡単な測定です。結果は過去10回分の結果と見比べることができ...

Table with columns for Date (日時), Time (受付時間), and Location (会場) for the Physical Composition Measurement Day.

内容 ● 筋力(握力)、バランス能力、柔軟性などの体力測定、身長、体重などの体組成測定を行います。

問合せ ● スポーツ指導担当

子どもスポーツ

ハートフルサッカー

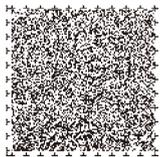
サッカーが好きなみなさん!「浦和レッズ」の皆さんと一緒に、元気に楽しく、思いっきりボールを蹴りましょう!

日時 ● 2月12日(月)・休 ● 午後1時30分〜3時30分
対象 ● ソフトボール場
対象 ● 知的障がいのある小・中学生

子どもスポーツ 陸上

走って楽しい!跳んで楽しい!投げて楽しい!この冬、たくさん楽しいを私たちと見つけましょう!

日時 ● 2月10日・17日・24日、3月2日・9日(各土曜日)
対象 ● 知的障がいのある小・中学生
※詳細は実施要項にてご確認ください。



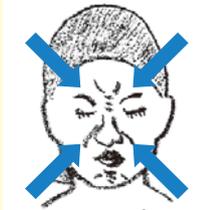
しんしゅん えがおこうざ
新春 笑顔講座★

しんねん 新年あけましておめでとうございます。ことしはどんないちねんにしたいですか？
えがお す 笑顔で過ごせることが一番！ わら うら 笑うことで期待できる効果 があります。
ひょうじょうきん きた えがお いちねん 表情筋を鍛えて笑顔の一年にしましょう♪

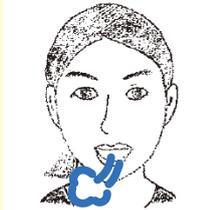


わら かど へんくさ びょうじょうきん
笑う門には福来る！ 表情筋トレーニング！

ぜんたい けつりゅう
全体ほぐし・血流アップ



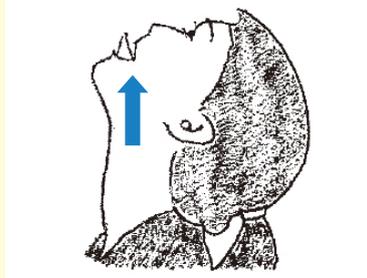
かお ちゅうしん
顔の中心に
む 向かって
びょう 10秒
かおぜんたい
顔全体を
すぼめる



「ぱあ」と
だつりよく
脱力

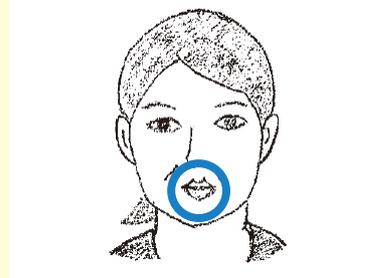
*鏡を見て、筋肉の動きを
かくにん 確認しながら行いましょう！

あご
顎スッキリ



したさき
舌先をとがらせて、
てんじょう 天井に向かって「べー」
びょう 10秒

くちまる
シワなし唇



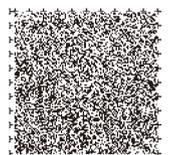
タコのように口を丸くすぼめる
びょう 10秒

センターで！
スポーツで！
とびっきりの笑顔

こんげつ よてい がつ
今月の予定 (1月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(月)	きゅうかん び 休館日	16日(火)	きゅうかん び 休館日
2日(火)	きゅうかん び 休館日	17日(水)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (体育館)
3日(水)	きゅうかん び 休館日	18日(木)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (プール、みんなでスポーツ (テニス))
4日(木)	ごぜん しょにちうけつけ いっぱん 午前 初日受付 (一般) ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (体育館)	19日(金)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (体育館)
5日(金)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (プール)	20日(土)	ごご やかん 夜間 みんなのおながく、卓球中上級、アーチェリー中上級 みんなでスポーツ (バドミントン)
6日(土)	ごご ふくし きき そうだん 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会	21日(日)	ごご やかん 夜間 みぬまわいわい寄席、アーチェリー場利用認定会 みんなでスポーツ (卓球)
7日(日)		22日(月)	きゅうかん び 休館日
8日(月)		23日(火)	ごご ちにじょう 午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
9日(火)	きゅうかん び 休館日	24日(水)	ごぜん ちにじょう 午前・午後 デイジー講習会 ごご やかん 夜間 水泳初級
10日(水)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (プール)、みんなでスポーツ (テニス)	25日(木)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (体育館)
11日(木)	ごご ちにじょう 午後 みんなでスポーツ (卓球)	26日(金)	ごご ちにじょう 午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)
12日(金)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (体育館)	27日(土)	ごご やかん 夜間 アーチェリー初級 みんなでスポーツ (バドミントン)
13日(土)	ごぜん ちにじょう 午前・午後 交流サッカーフェスティバル (埼玉スタジアム2002) ごご やかん 夜間 わいわいアトリエ、リハビリ相談	28日(日)	ごぜん ちにじょう 午前・午後 交流卓球大会 (サウンドテーブルテニス)
14日(日)	ごぜん ちにじょう 午前・午後 料理教室 (栄養を学ぶ)	29日(月)	きゅうかん び 休館日
15日(月)	きゅうかん び 休館日	30日(火)	ごご ちにじょう 午後 日常プログラム (体育館)
2月(月)	きゅうかん び 休館日	31日(水)	ごご やかん 夜間 水泳初級 みんなでスポーツ (卓球)



ぶんか げいじゆつたんどう
◆文化・芸術担当への E メール…culture@kouryu.net

しどうたんどう
◆スポーツ指導担当への E メール…sports@kouryu.net

よていへんこう ちやうし ぼあい
※予定変更、中止となる場合があります。