

ひろば さいたまけんしょうがいしゃこうりゅう 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 ひろば 広場

2025年
9月 発行
第421号

はっこう
発行

さいたまけんしょうがいしゃこうりゅう

埼玉県障害者交流センター

指定管理者 さいたまけんしゃかいふくし じぎょうだん
埼玉県社会福祉事業団

〒330-8522 ^{し う ら わ く おおはら}さいたま市浦和区大原3-10-1TEL ^{りよう}利用^{よやく}予約 048-834-2222/FAX 048-834-3333

文化・芸術担当 048-834-2243

スポーツ^{たんとう}担当 048-834-2248

ホームページアドレス <https://www.kouryu.net>

【E-mail】

いけん ようぼう
ご意見・ご要望 info@kourvu.net

文化・芸術担当 culture@kouryu.net

スポーツ^{たんとう}担当 sports@kouryu.net

造形サークル「パレット」の作品



「イルカ」

こばやし ゆう た さくひん
小林 雄太さんの作品

「大好きなイルカをつくってみたいなあ」と思
い、新聞紙をがらって丸めてイルカの形をつ
くりました。色付けではいろいろな色のお花紙
をちぎって貼るのが楽しくなり、カラフルなイ
ルカになりました。



☆募集「オータムコンサート」他…………… 1～2

☆お知らせ「わいわいマルシェ」…………… 2

☆読者の広場「ともに歩む」…………… 3

☆報告「令和7年度「納涼祭」を開催しました」他 …… 3

☆スポーツ担当だより…………… 4

☆今月の予定…………… 4

オータムコンサート

きりく・ハンドベルアンサンブルの演奏による

コンサートをお楽しみください♪

日時 10月12日(日) 午後1時30分開演 (午後1時開場)

場所 ● ホール

定員 120名（介助者含む）（先着順）

※事前申し込みが必要です

費用 ● 小学生以上 1000円

申し込み●センター利用証をお持ちの方

センター利用証をお持ちでない

出演者 しゅつえんしゃ きりく・ハンドベルアンサンブル

問合せ ● 文化・芸術担当



ソフトボール場		運動場		プール		トレーニング室		STT室		たいいくかん 体育館											
7 日 (回)	14 7 日 (回)	13 7 6 日 (回) (土)	14 13 7 6 日 (回) (土) (回) (土)	23 14 日 (火) (回)	なれ ます		休館日以外は ご利用に なれます		20 14 日 (土) (回)	26 25 20 19 日 (金) (木) (土) (金)	18 14 12 11 5 4 日 (木) (回) (金) (木) (金) (木)										
午前・午後	午前・午後	午前・午後 前・前・後	午前・午後 前・前・前・後	午前・午後 前・後					終日・午前・午後	夜・夜・終 間・間・日	夜・夜・夜・夜・夜・夜 間・間・間・間・間・間	午前・午後									
午前：9時～12時				午後：13時～17時				夜間：17時30分～20時30分													

9月の個人利用
できない日

※^{よていへんこう}予定変更、^{ちゅうし}中止となる場合があります。
この^{いんさつぶつ}印刷物は^{さいせいし}再生紙を^{しよう}使用しています。

募集

卓球初級教室

卓球を始めてみたい方大歓迎！
全5回で卓球の基本を習得しましょう！



日時 ● 10月18日・25日、
11月8日・22日・29日
(各土曜日) 午後1時～2時30分

会場 ● 体育館
対象 ● 障がいのある方
定員 ● 12名
申し込み ● 10月4日(出)
問合せ ● スポーツ担当

テニス中上級教室

スポーツの秋 テニスキルの
レベルアップを目指しましょう！

日時 ● 10月2日・9日・16日・23日・30日
全5回(木曜日) 午後1時～2時45分



会場 ● テニス場
対象 ● 障がいのある方
※フォアハンド、バックハンドでラリーが行える方

定員 ● 12名(定員を超えた場合は抽選)
申し込み ● 9月15日(月・祝)
問合せ ● スポーツ担当

子どもスポーツ陸上教室

陸上競技に挑戦してみたい小・中学生大募集！
50m走・スラローム・ソフトボール投げ・ヒーンバツ
グ投など様々な陸上競技種目を体験できます！



日時 ● 10月12日(日)、11月1日(日) 午前10時～12時
会場 ● 鴻巣市立陸上競技場
対象 ● 肢体に障がいのある小・中学生 ※小学生は保護者・介護者の方と一緒に参加ください。
定員 ● 10名
申し込み ● 9月28日(日)
問合せ ● スポーツ担当

わいわいアトリエ

身近な材料を利用して自由に創作活動を行います



日時 ● 10月13日(月・祝) 午後1時30分～3時
会場 ● 第1・2研修室
対象 ● 障害のある方
定員 ● 20名(先着順)
費用 ● 無料
申し込み ● 9月20日(出)
問合せ ● 文化・芸術担当

料理教室(栄養を学ぶ)

栄養について学びながら、楽しく料理しましょう



日時 ● 10月23日(内) 午前10時～午後1時
会場 ● 調理研修室
対象 ● 調理研修室
定員 ● 6名(抽選) 費用 ● 1000円
申し込み ● 9月24日(水) 10月8日(水)
問合せ ● 文化・芸術担当

フラワーアレンジメント教室

季節の花のアレンジメントを行います



日時 ● 10月26日(日) 午後1時30分～3時
会場 ● 第1・2研修室
対象 ● 障害のある方 ※今年度フラワーアレンジメント教室に参加されていない方優先
定員 ● 15名(抽選) 費用 ● 1500円
申し込み ● 9月20日(出) 10月4日(出)
問合せ ● 文化・芸術担当

蕎麦打ち教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による
本格的な蕎麦打ちを2日間にわたって
学びます。

日時 ● ① 10月28日(日) 午前9時45分～11時15分
各火曜日 ② 10月28日(日) 午前11時15分～午後1時
各火曜日 ③ 10月29日(月) 午前11時30分～午後1時
各火曜日

※2日間コースになります。
※①②両方の申し込みは不可。
※2回とも蕎麦は持ち帰りとなります。
会場 ● 調理研修室
対象 ● 調理研修室
定員 ● 各6名(抽選)
費用 ● 各1500円(初回に2回分一括納入)
申し込み ● 9月30日(水) 10月15日(水)
問合せ ● 文化・芸術担当

打楽器ワークショップ

みんなでリズムに乗って楽しみましょう



日時 ● 10月18日(土) 午後1時30分～3時
会場 ● ホール
対象 ● 障がいのある方
定員 ● 30名(先着順) 費用 ● 無料
申し込み ● 9月18日(内) 定員になり次第終了
問合せ ● 文化・芸術担当

お知らせ

わいわいマルシェ開催します

授産製品を販売します

日時 ● 9月20日(土)
午前11時～午後1時



皆様のお越しを
お待ちしております
ます

*製品がなくなり次第終了

読者の広場

「ともに歩む」

埼玉県障がい者卓球協会は、卓球（パラスポーツ）を愛好する人が、障がいの有無に関わらず「一般卓球」「サウンドテーブルテニス」の振興や、普及・啓発を目的として2003年4月に発足しました。様々な障がい（肢体不自由、知的障がい、精神障がい、視覚障がい）のある人が活動しており、障がいのない会員も含めると7月時点で95名が在籍しています。

主な活動は、一般卓球とSTT（サウンドテーブルテニス：視覚障がい者の卓球）の二つの部に分かれ、一般卓球は障害者交流センターの体育館、STTはホールを使用して月に1回～2回練習を行っています。

他にも障害者交流センターと共催で「交流卓球大会（一般卓球の部）（STTの部）」の運営や、依頼があれば卓球教室の講師派遣、STTでは、出前振興、STT卓球大会なども行っています。

当協会のホームページには、「卓球がしたいが、練習の場がない」などの問合せも多くあり、練習の場である障害者交流センターを利用できることは、とてもありがたいことだと実感しています。今後も、障害者交流センターを拠点として、障がいの有無に関わらず卓球の振興、普及・啓発活動を微力ながら行っていきたいと思っています。引き続き、ご支援、ご協力をお願いします。卓球に興味のある方、一緒に活動してみたいと思う方はぜひお問い合わせください。



STT

いっぽんたつきゅう
一般卓球

報告

令和7年度「納涼祭」を開催しました

7月27日(日)に「納涼祭」を開催しました。今年のテーマは「夏だ！祭りだ！そうだ交流センターに行こう！」でした。縁日コーナーは沢山の参加者で活気が溢れていました。

ステージでは、「北袋鼓友組」の壮大な太鼓の音色や「アミックス」の元気なダンス、「URAWAチアリーダーズクラブレッドモンキーズ」による華麗な演技に皆が魅了されました。むすび食堂やキッチンカーの参加もあり、フィナーレの花火では大きな歓声が響きました。ご協力いただいた出演者及び自治会ボランティア・センターボランティアの皆様、本当にありがとうございました。



第35回 アーチエリー大会報告

7月6日(日)、埼玉県内、県外から選手が集まり第35回交流アーチエリー大会が開催されました。厳しい暑さの中での大会となりましたが、各選手が競技に集中していました。また競技を終え選手間で記録を称えあうなどスポーツの素晴らしさも見ることが出来た1日でした。



※予定変更、中止となる場合があります。



きた インナーマッスルを鍛えよう



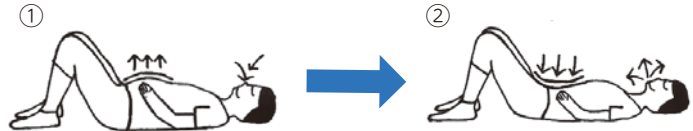
からだのお深くにある筋肉「インナーマッスル」は関節や動作時の安定性など身体の動きを補助する役割をしています。暑さで運動を控えていた方も、インナーマッスルを鍛えてスポーツの秋を楽しみましょう♪

なご お腹のトレーニング

1セット2～4回 1日2～3セット

①仰向けに寝て膝を立て、鼻で息を吸いながらゆっくりお腹をふくらませます。

②口からゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませ、その状態で5秒間キープします。

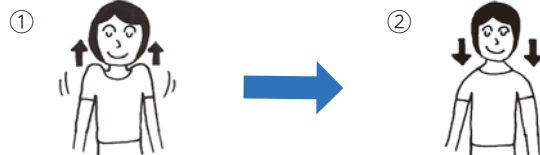


くび 首・肩のトレーニング

1セット10回 1日2～3セット

①ゆっくりと肩を上げます。

②力を抜かずに元に戻し、肩の上げ下げを繰り返します。



※水が入ったペットボトル等を持って行うことによって、筋力の向上が期待できます。

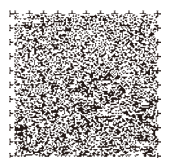
スポーツ担当だより

こんげつ よてい がつ 今月の予定 (9月)



日	よてい 予定	日	よてい 予定
1日(月)	きょうかん び 休館日	16日(火)	きょうかん び 休館日
2日(火)	ご ぜん 午前 初日受付 (一般) ご 午後 みんなでスポーツ(テニス)	17日(水)	きょうかん び 休館日
3日(水)	ご 午後 みんなでスポーツ(ショートテニス)	18日(木)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム (体育館)
4日(木)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム(体育館)	19日(金)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム(屋外)、アーチェリー初級教室
5日(金)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム(屋外)	20日(土)	ご ぜん 午前・午後 わいわいマルシェ ご 午後 みんなのおながく、水泳初級教室
6日(土)	ご 午後 スポーツ施設予約調整会	21日(日)	ご ぜん 午前・午後 eスポーツ大会 ご 午後 アーチェリー場利用認定会
7日(日)		22日(月)	きょうかん び 休館日
8日(月)	きょうかん び 休館日	23日(火)	ご ぜん 午前・午後 蕎麦打ち体験教室
9日(火)	ご 午後 みんなでスポーツ(卓球)	24日(水)	ご 午後 ぼんさいようしつ 盆栽教室、にちじょう 日常プログラム(体育館)
10日(水)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム(体育館)	25日(木)	ご 午後 みんなでスポーツ (バドミントン)
11日(木)	ご 午後 みんなでスポーツ(テニス)	26日(金)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム(屋外)、アーチェリー初級教室
12日(金)	ご 午後 にちじょう 日常プログラム(屋外)	27日(土)	ご 午後 すいすいしよきょうしつ 水泳初級教室 ご 夜間 すいすいしよきょうしつ 水泳中上級教室
13日(土)	ご ぜん 午前・午後 こうりゅう 交流グラウンドゴルフ大会 ご 午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談 夜間 水泳中上級教室	28日(日)	
14日(日)		29日(月)	きょうかん び 休館日
15日(月)	ご ぜん 午前・午後 りょうりきょうしつ 料理教室(視覚障害者向け)	30日(火)	ご 午後 みんなでスポーツ (卓球)

10月の休館日 6日(月)、14日(火)、20日(月)、21日(火)、27日(月)



※予定変更、中止となる場合があります。