



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

ひろば さいたまけんしや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。

わいわい広場

2025年
10月 発行
第422号

はっこう さいたまけんしやうがいしゃこうりゅう
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 利用予約 048-834-2222/FAX 048-834-3333

文化・芸術担当 048-834-2243

スポーツ担当 048-834-2248

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

スポーツ担当 sports@kouryu.net

- ☆お知らせ「バスの時刻表変更について」他 … 1・3
- ☆募集「アーチェリー中上級教室」他 … 2～3
- ☆読者の広場「スポーツを通じた交流の輪」 … 3
- ☆報告「スポーツボランティア養成講習会」他 … 3
- ☆スポーツ担当だより … 4
- ☆今月の予定 … 4



え て が み
「絵手紙」
お の き よ こ さくひん
小野 喜代子さんの作品

え て が み
絵手紙を「ほっとクラブ」の仲間たちと一緒に
たの かに 楽し く 描 いて います。

9月から土日祝日の 送迎バスを増便しました

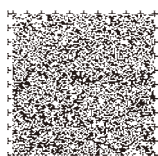
送迎バス時刻表 (土日祝日)

交流センター行き さいたま新都心駅発				さいたま新都心駅行き 交流センター発			
	15	45	8				
	15	45	9				
	15		10	00			
	15	45	11	00		30	
	15	45	12	00		30	
	15	45	13	00		30	
★	15	45	14	★00		30	
	15	★30	45	15	★00	30	★45
	15	★30	45	16	★00	30	★45
★	00	15	45	17	★00	30	
		45	18			30	
	15		19	00			45
			20				45
			21			35	

※★印の部分が増便分です。平日の時刻表はこれまでと変わりありません。



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
休館日以外はご利用に 19 5 12 19 11 5 4 19 日 日 日 日 日 日 日 日 (日 日 日 日 日 日 日 日) 午前 午前 午前 午前 午後 午後 午後 午後 前 前 前 前 後 後 後 後 9 9 9 9 4 4 4 4 時 時 時 時 時 時 時 時						26 19 11 5 日 日 日 日 (日 日 日 日) 午前 午前 午前 午前 前 前 前 前 午後 午後 午後 午後 後 後 後 後	30 26 25 24 23 19 17 16 11 10 5 4 3 2 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 (日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日) 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 間 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 午後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後 後
午前：9時～12時				午後：13時～17時		夜間：17時30分～20時30分	

10月の個人利用
できない日



※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。

募集

アーチエリー中上級教室

アーチエリー競技のスキルアップを図りワンランク上のレベルを目指します。
講師は埼玉県障害者アーチエリー協会から派遣していただきます。

日時 11月3日(月・祝)・15日(土)・29日(土)
12月6日(土)・20日(土) 午後1時～2時30分

対象 障害のある方
場所 アーチエリー場利用認定証(期限有効)をお持ちの方
定員 12名(定員を超えた場合は抽選)
申込み 10月17日(金)まで 問合せ ● スポーツ担当

初出場の方も大歓迎！日頃の練習の成果を試してみませんか？

第35回 交流水泳大会

日時 11月9日(日) 午前8時45分～午後4時予定
場所 埼玉県障害者交流センター
対象 障害のある方160名 ない方20名
費用 1人1000円
申込み 9月28日(日)・10月19日(日) 問合せ ● スポーツ担当

※詳細は館内またはホームページに掲載されている実施要項でご確認ください

交流陸上競技大会

初めて大会に参加する選手から自己の記録に挑戦する競技者まで幅広い選手の参加をお待ちしております。

日時 11月24日(月・祝) 祝振
場所 川越運動公園 陸上競技場
対象 障害のある方 200人
費用 1500円 1名2種目まで(リレーを除く)

※詳細は実施要項をご確認ください

問合せ ● スポーツ担当



卓球 中上級教室

講師として埼玉県障がい者卓球協会の方に協力いただき、全5回でスキルの向上を目指します！

日時 11月30日、12月14日・28日、令和8年1月11日・18日(各日曜日) 午後1時～2時45分

対象 障がいのある方(対象であるか不明な場合は担当職員までお問い合わせください)

定員 12名(定員を超えた場合は抽選)
申込み 11月16日(日)まで 問合せ ● スポーツ担当

ドラム缶から作る打楽器で音を楽しみましょう

ステイールパンワークショップ

日時 11月2日(日) 午後1時30分～3時
場所 ホール
対象 10名(先着順)
費用 無料

問い合わせ ● 文化・芸術担当

料理教室 (パン作り)

美味しいシナモンロールを作ります。

日時 11月3日(月・祝) 午前10時～午後1時
場所 調理研修室
対象 障がいのある方
費用 1000円

申込み 10月4日(土)～10月18日(土) 問合せ ● 文化・芸術担当

問い合わせ ● 文化・芸術担当



押し花体験教室

押し花を使って作品を作ります

日時 11月16日(日) 午後1時30分～3時

対象 第1・2研修室
場所 第1・2研修室
定員 12名(抽選)
費用 1500円

申込み 10月19日(日)～11月2日(日) 問合せ ● 文化・芸術担当

iPhone教室 (視覚障害者向け)

iPhoneに入っているアプリFaceTimeによるテレビ電話機能、カメラを用いた文字認識など応用的な使い方を紹介します(内容が変更となる可能性があります)

日時 11月21日(金) 午後1時～4時
場所 第1・2研修室
対象 埼玉県在住の視覚障害の方
定員 8名(抽選)
費用 無料

申込み 10月25日(土)～11月8日(土) 問合せ ● 文化・芸術担当

問い合わせ ● 文化・芸術担当



わいわいおんがくかい

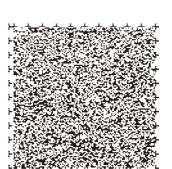
三線の音色やエイサーの踊りなど、沖縄の楽器が奏でる音楽を楽しみましょう。

日時 11月23日(日・祝) 午後1時30分～2時30分

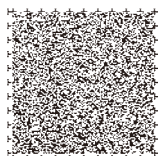
対象 第1・2研修室
場所 第1・2研修室
定員 100名程度(介助者含む)(先着順)
費用 無料

申込み 10月26日(日)～※定員になり次第終了
出演者 文化・芸術担当

問い合わせ ● 文化・芸術担当



そして、知人にもセンターのことをすすめていきたいとおもいます。



スポーツの秋、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。涼しくなり運動を再開した方も多いのではないのでしょうか。今回は、疲れた身体の疲労回復をサポートするリンパマッサージを紹介いたします。



スポーツ担当だより

首から肩

指先で首の後ろの付け根から肩に向かって軽く押す



ひざ

円を描くように手のひらで膝の周りを軽く押す



うで腕

片手を伸ばし、反対側の手で手首をやさしく握り手首から脇下の辺りまでを軽く押す



ふくらはぎ

ふくらはぎのラインに沿って、くるぶしから膝下にかけて軽く押す

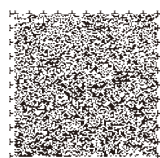


運動後やお風呂上りの身体が温まった時に行うのがおすすめ！
自身が『気持ち良い』と感じる程度の力加減で、5回程度行いましょう。手ではなくテニスボールなどの小さく固めのボールを使って押してもOKです。

今月の予定 (10月)



日	予定	日	予定
1日(水)	午前 初日受付 (一般) 午後 日常プログラム (体育館)	16日(木)	午後 テニス中上級教室
2日(木)	午後 テニス中上級教室	17日(金)	午後 アーチェリー初級教室、 みんなでスポーツ (ショートテニス)
3日(金)	午後 アーチェリー初級教室、日常プログラム (屋外)	18日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 水泳初級教室、卓球初級教室、打楽器ワークショップ
4日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会、水泳初級教室 夜間 水泳中上級教室	19日(日)	
5日(日)		20日(月)	休館日
6日(月)	休館日	21日(火)	休館日
7日(火)	午後 日常プログラム (体育館)	22日(水)	午後 日常プログラム (体育館)、朗読講座③
8日(水)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)、朗読講座①	23日(木)	午前・午後 料理教室 (栄養を学ぶ) 午後 テニス中上級教室
9日(木)	午後 テニス中上級教室	24日(金)	午後 みんなでスポーツ (卓球)
10日(金)	午後 アーチェリー初級教室、日常プログラム (体育館)	25日(土)	午後 卓球初級教室
11日(土)	午後 水泳初級教室、リハビリ相談	26日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会、フラワーアレンジメント教室
12日(日)	午前 陸上教室、子どもスポーツ (陸上) 午後 オータムコンサート	27日(月)	休館日
13日(月)	午後 わいわいアトリエ	28日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 日常プログラム (体育館)
14日(火)	休館日	29日(水)	午後 日常プログラム (プール) 朗読講座④
15日(水)	午後 日常プログラム (体育館)、朗読講座②	30日(木)	午後 テニス中上級教室
11月の休館日	4日(火)、10日(月)、17日(月)、18日(火)、25日(火)	31日(金)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)



※予定変更、中止となる場合があります。