

募 集

第2回交流ポッチャ大会

パラリンピック競技種目の「ポッチャ」
どなたでも楽しむことができるのがポッチャ
の魅力です。
昨年度は幅広い世代の方が一緒に盛り上がり
ました。

今年もご参加お待ちしております！

日時 ● 12月7日(日)

午前9時～午後4時30分(予定)

場所 ● 体育館

競技種目 ● 団体戦(3名1組)
ペア戦(2名1組)

定員 ● 団体戦12組
ペア戦12組

費用 ● 各回1500円(初回に2回分一括納入)

盆栽教室

正月飾りを作ります

日時 ● 12月7日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 ● 第1工芸室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 10名(抽選)

費用 ● 2500円

申込み ● 11月8日(出)～11月22日(出)

作品イメージ



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 ● 12月9日・23日

各火曜日
午前9時45分～11時15分

② 12月9日・23日 各火曜日
午前11時30分～午後1時

※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。

場所 ● 調理研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 各6名(抽選)

費用 ● 各回1500円(初回に2回分一括納入)

申込み ● 11月11日(火)～11月26日(水)

問合せ ● 文化・芸術担当

わいわいアートリエ

身近な材料を利用して自由に創作
活動を行います

日時 ● 12月13日(出)

午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

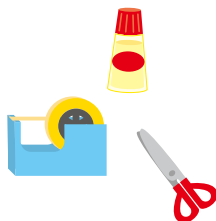
対象 ● 障害のある方

定員 ● 20名(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 11月22日(出)～

定員になり次第終了



フラワーアレンジメント教室

季節の花でアレンジメントを行います

日時 ● 12月24日(水)

午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 15名(抽選)

費用 ● 1500円

申込み ● 11月15日(出)～11月29日(出)

問合せ ● 文化・芸術担当

「はたらく細胞」を上映します

※音声ガイド・日本語字幕あり

日時 ● 12月27日(出)

午後1時30分～

上映時間109分

場所 ● ホール

対象 ● どなたでも

定員 ● 100名(介助者含む)(先着順)

費用 ● 無料

申込み ● 11月27日(出)～

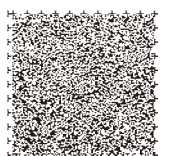
問合せ ● 文化・芸術担当



©清水茜 / 講談社 ©原田重光・初嘉屋一生・清水茜 / 講談社
©2024映画「はたらく細胞」製作委員会



作品イメージ



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 ● 11月15日(出)

午前11時～午後1時

出店予定団体 ●

・上尾魔女カフェ

・さくらワークセンター

・第2川越いもの子作業所

※製品がなくなり次第終了



みなさま
皆様のお越しを
お待ちしております

読者の広場

「障害者交流センターと 蕎麦打ち教室」

蕎麦打ち教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部 古川 邦宏さん

さいたま蕎麦打ち倶楽部は大宮区吉敷町に道場があり、そこで一般向けの蕎麦打ち教室を実施しています。また、出張で公民館や障害者交流センターなどで教室を開いています。

私が障害者交流センターの教室を担当をしてもう4年になります。当初、障害者というのがどのような障害なのかよく分からないまま講師として参加していました。色々な障害の方が蕎麦打ちをしたいと来るのに驚き、どのように蕎麦打ちを教えるのか分からず戸惑いました。しかし、先輩講師の指導で今ではどうにか皆さんと一緒に蕎麦打ちができるようになりました。中にはベテランの生徒さんもいて、目が見えなくても細い蕎麦をきれいに切る方、片手が使えなくても普通の人も難しい菊練りをする方などがいて、先輩達によく教えたものだと感じました。

障害者交流センターでの蕎麦打ち教室は、蕎麦打ち技術の向上は当然ですが、それよりも楽しく蕎麦打ちができればと思い、指導をしています。蕎麦打ちが終わった時、「この前より上手に出来ました」とか「今日は楽しかった」と言ってもらえるのが、嬉しいです。

よく講師をすると、生徒さんから教えてもらうことがあると思いますが、生徒さんが真剣に蕎麦打ちをしているのを見て、自分の生き方について何か教えてもらったような気がします。

今年は、夏休み企画で子どもの体験教室を行いました。保護者の方も同伴と一緒に楽しみながら蕎麦打ちができ、お子さんも喜んでいて、大変良かったです。

これからも、楽しい蕎麦打ち教室を実施していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。



交流センター公式

Instagram・LINEの紹介です



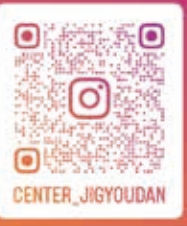
ぜひご登録をお願いします



埼玉県障害者交流センター



イベントや教室の紹介などを発信しています♪
ぜひフォローをお願いします♪



CENTER_JIGYODAN

フォロー方法① 右上の「QRコード」を読み取ってフォロー

フォロー方法② * @center_jigyoudan で検索、フォロー

LINE 公式アカウント

@254itmwm

LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRコードをスキャンしてください



友だち募集中

★ 休館日やバスの時刻表など、すぐに確認できます ★

令和7年度 eスポーツ大会

報告

9月21日(日)に任天堂Switchのソフト「マリオカート8デラックス」を用いてeスポーツ大会を実施しました。

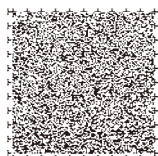
参加された皆さんは障がいや年齢などの垣根を越えて熱い戦いを繰り広げられていました。参加してくださった皆さま、ありがとうございました。



オータムコンサート

10月12日(日)ホールにて、きりく・ハンドベルアンサンブルによるオータムコンサートを開催しました。クラシックから聞き馴染みのある曲まで、大小さまざまな曲を自由自在に鳴らし、9人の奏者が奏でる音色につつまれました。

心待ちにしていた方も多く、ご来場された皆さん、楽しい一時を過ごされたようです。



※ 予定変更、中止となる場合があります。



季節の変化に！ヨガをしてリラックス！



スポーツ担当だより

寒さも本格的になる季節。身体の調子が良くない…そんな時にゆっくりと呼吸をしながら身体を動かす「ヨガ」で身体を温めてみませんか？

今回は2つのポーズを紹介します。自律神経を整え、心身のリラックスとともに季節の変わり目を乗り切りましょう！

仰向けの合せきのポーズ

- ① 左右の足裏を合わせて座り、背筋を伸ばす。
- ② 両手を後ろにつき、ゆっくりと背中を床につける。
- ③ 両手は身体より離れたところに伸ばし、手の平は天井に向ける。
- ④ 全身の力を抜き呼吸をする。



- 股関節の柔軟性アップ・リンパの流れをよくする。
- 難しい場合は、両足を伸ばすだけでOK!!

スフィンクスのポーズ



- ① うつ伏せになり、肘を肩の真下につける。
- ② 上半身をゆっくり上げていく。
- ③ 戻る時は、息を吐きながらゆっくりと戻していく。



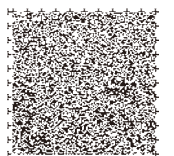
- 胸、肩、腹部のストレッチ・背筋の強化も期待できる。

今月の予定 (11月)



日	予定	日	予定
1日(土)	午前 初日受付 (一般)、陸上教室、子どもスポーツ陸上 (股体) 午後 スポーツ施設予約調整会	16日(日)	午後 押し花体験教室、みんなのおながく アーチェリー場利用認定会
2日(日)	午後 スティールパンワークショップ	17日(月)	休館日
3日(月)	午前・午後 料理教室 (パン作り) 午後 アーチェリー中上級教室	18日(火)	休館日
4日(火)	休館日	19日(水)	午後 朗読講座、日常プログラム (プール) みんなでスポーツ (バドミントン)
5日(水)	午後 朗読講座、日常プログラム (プール)	20日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 日常プログラム (体育館)
6日(木)	午前 骨太体操 午後 みんなでスポーツ (テニス)	21日(金)	午後 iPhone中級 (視覚)、体力体組成測定の日
7日(金)	午後 日常プログラム (体育館)	22日(土)	午前 体力体組成測定の日 午後 卓球初級教室
8日(土)	午後 わいわいアトリエ、卓球初級教室、リハビリ相談	23日(日)	午後 わいわいおながくかい
9日(日)	午前・午後 交流水泳大会	24日(月)	午前・午後 交流陸上競技大会 (川越運動公園陸上競技場)
10日(月)	休館日	25日(火)	休館日
11日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 みんなでスポーツ (テニス)	26日(水)	午後 朗読講座、日常プログラム (プール)
12日(水)	午後 朗読講座、日常プログラム (プール)	27日(木)	午後 みんなでスポーツ (テニス)
13日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	28日(金)	午後 日常プログラム (体育館)
14日(金)	午後 みんなでスポーツ (卓球)	29日(土)	午後 卓球初級教室、 アーチェリー中上級教室
15日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 コーヒー講座、アーチェリー中上級教室	30日(日)	午後 卓球中上級教室

12月の休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)、30日(火)、31日(水)



※ 予定変更、中止となる場合があります。