



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

「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

はっこう
発行 さいたまけんしうがいしゅこうりゅう
埼玉県障害者支援センター
していかんりしゃ さいたまけんしゅかいふくし しきょうだい
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団
しらわくあおはら
〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10
TEL 利用予約 048-834-2222/FAX 0
ふんか けいじゆつとう
文化・芸術担当 048-834-2243
たんどう
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】
い けん ようぼう
ご意見・ご要望
ふんかく げいのうつたんどう
文化・芸術担当
たんじょう
スポーツ担当
スポーツたんどう
info@kouryu.net
culture@kouryu.net
sports@kouryu.net

問合せ
問い合わせ
申込み
申込
費用
費用
定員
員
象
象
構成
構成
第3、4グラウンド
第3、4グラウンド
小学生以上
小学生以上
の知的障がい
の知的障がい
のある方で
のある方で
サッカーチーム
サッカーチーム
コートのサイズ
コートのサイズ
により異なります。
により異なります。
詳細は実施要項
詳細は実施要項
にてご確認ください
にてご確認ください
コード
コード
1チーム1000円
1チーム1000円
12月20日(土)まで
12月20日(土)まで
(先着順)
(先着順)

ねんまつねん し きゅうかん び し
年末年始の休館日のお知らせ

12月29日(月)～1月3日(土)は休館となり

ます。

☆募集	「みぬまわいわい寄席」	よせ	ほか	1～3
☆お知らせ	「モーショントレーニング体験会」	たいけんかい	ほか	…2～3
☆報告	「スティールパンワークショップ」	ほか	ほか	3
☆スポーツ	担当だより	たんどう		4
☆今月の予定		よてい		4

みぬまわいわい寄席



おせつとまようた



さんゆうてい ば
三游高ば馬



さんゆうてい こしょう
三游亭小篠

つ こう へんこう
都合により変更と
は あい
なる場合もございま
す。
くわ うりつけ
詳しくは、受付ま
たは職員にお問い合わせ
わせください。



12月の個人利 がつ きない日 ひ



※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。

アフアビックスや水中トレーニングを実施します。普段ボールに入られていない方も、挑戦してはいかがですか？

申込み ● スポーツ事業共通申込にて申し込み。一度申込いただいただければ3月までいつでも参加可能です。

● 交流センターホームページ、館内掲示をご確認ください。

屋外は2月19日(木)～

プールは1月9日(金)～

● スポーツ担当

体育館に常設している用具等を使用して、トレーニングを実施します。後半はレクリエーションでボッチャやカーリングなどを行います。初めてでも参加しやすい種目を実施します。気持ちよく汗をかきましょう！

日 常 的 に ス ポ ー ツ に 親 し め る 機 会 を 提 供 し、健 康 づ く り や 体 力 の 維 持・増 強 を 目 的 に 行 い ま す。こ れ か ら 運 動 を 始 め よ う と 思 つ て い る 方 や 初 め て セ ン タ ー の 教 室 に 参 加 さ れ る 方 な ら 大 歓 迎 で す♪お 気 軽 に 参 加 く だ さ い!

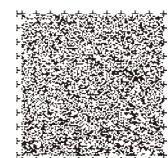
日常プログラム

募集

みんなでスポーツ

様々な打楽器から自分が気に入つたものを1つ選び、講師役になつて打楽器を叩くなど、どの参加者も楽しんでいた。した。

Colors(カラーズ)も参加しました。



打楽器ワークショップ 報告

スティールパン
ワークショップ

日 時 1月24日(土)・25日(日)
午前10時～午後3時30分
1階 作品展示コーナー

場所 どなたでも

対象 なし

費用 無料

申込み 不要

問合せ ○ 看護師まで

モーショントレーイング体験会を開催します

スティールパン
ワークショップ



※予定変更 ちゅうし ばあい 中止となる場合があります

はじめやすい！続いている！プチトレーニングで体を温めましょう！

本格的に寒さが増してきましたね。

暖房やストーブの前でぬくぬくするのもいいですが、ちょっと身体を動かすだけでポカポカしますよ。プチトレーニングで寒い冬を乗り越えましょう！！

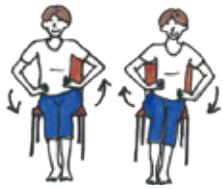


からだ あたたか

- 1種目でも1分からでもOK！
- 動きはできるだけ大きく
- テンポよくやってみましょう

お尻歩き（椅子）

座面からお尻を交互にもち上げる



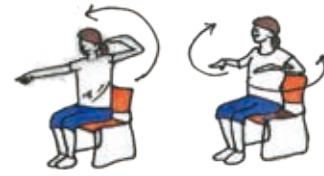
お尻歩き（ゆが）

膝を伸ばすか軽く曲げ、お尻を交互に持ち上げながら前進⇒後進



エア水泳

- 肩からしっかり回しでクロール
- 手で大きな円を描くように平泳ぎ



エア自転車

空中で自転車をこぐように脚を回す



今月の予定（12月）

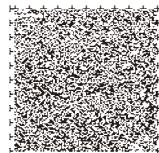


日	予定	日	予定
1日(月)	きょうかんび 休館日	16日(火)	きょうかんび 休館日
2日(火)	午前 初日受け付け 午後 日常プログラム（体育館）	17日(水)	午後 みんなでスポーツ（バドミントン）
3日(木)	午後 朗読発表会、みんなでスポーツ（テニス）	18日(木)	午後 日常プログラム（体育館）、みんなでスポーツ（テニス）
4日(金)	午後 日常プログラム（体育館）	19日(金)	
5日(土)		20日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 アーチェリー中上級教室
6日(日)	午後 スポーツ施設予約調整会、アーチェリー中上級教室	21日(日)	午後 にこにこおんがくかい、アーチェリー場利用認定会
7日(月)	午前・午後 こうりゅう 交流ボッチャ大会 午後 益智教室	22日(月)	きょうかんび 休館日
8日(火)	きょうかんび 休館日	23日(火)	午前・午後 糀麦打ち教室 午後 みんなでスポーツ（卓球）
9日(水)	午前・午後 そば打ち教室 午後 みんなでスポーツ（ショートテニス）	24日(水)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 フラワーアレンジメント教室、日常プログラム（体育館）
10日(木)	午後 日常プログラム（体育館）	25日(木)	午後 みんなでスポーツ（テニス）
11日(金)	午後 みんなでスポーツ（テニス）	26日(金)	午後 日常プログラム（体育館）
12日(土)	午後 日常プログラム（体育館）	27日(土)	午後 映画観賞会
13日(日)	午前 じゅじょうきょうしつ 陸上教室 午後 わいわいアトリエ、リハビリ相談	28日(日)	午後 たっせうじゅじょうきょうしつ 卓球中上級教室
14日(月)	午後 デフパペットシアター ひとり、卓球中上級教室	29日(月)	きょうかんび 休館日
15日(火)	きょうかんび 休館日	30日(火)	きょうかんび 休館日
1月の休館日 1日木、2日金、3日土、5日月、13日火、19日木、20日火、26日月			
31日水			

おわり

今月号は、各教室などの募集記事が満載のため「表紙の作品」「読者の広場」はお休みさせていただきます。

※予定変更、中止となる場合があります。



スポーツ担当だより