



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
「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
12月 発行
第424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 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



- ☆募集「みぬまわいわい寄席」他…………… 1～3
- ☆お知らせ「モーショントレーニング体験会」他 ……2～3
- ☆報告「スチールパンワークショップ」他 ……3
- ☆スポーツ担当だより……………4
- ☆今月の予定……………4

第27回交流サッカーフェスティバル
参加者募集中!! (埼玉スタジアム2002)
でサッカーを楽しみましょう!
日時 1月10日(土) 午前8時30分～午後3時30分
場所 埼玉スタジアム2002
対象 小学生以上の知的障がいのある方で構成されているサッカーチーム
詳細は実施要項にてご確認ください

申し込み 1チーム1000円
申し込み 12月20日(土)まで (先着順)
申し込み スポーツ担当

みぬまわいわい寄席
笑う門には福来る!
交流センター恒例「みぬまわいわい寄席」を開催します
日時 1月18日(日) 午後1時30分～(開場 午後1時)
場所 ホール
定員 120名 (介助者含む) (先着順)
費用 中学生以上 1000円
申し込み 12月7日(日) センター利用証をお持ちの方
申し込み 12月21日(日) センター利用証をお持ちでない方
出演者 真打三遊亭小笑、三遊亭ば馬、色物おせつときようた (漫才)
問合せ 文化・芸術担当



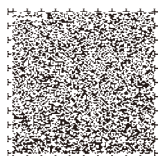
おせつときようた 三遊亭ば馬 春風亭弁橋 三遊亭小笑



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。

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	14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	21日(日) 午前7時～午後7時	25日(木) 夜間 21日(木) 夜間 19日(金) 夜間 18日(金) 夜間 12日(金) 夜間 11日(金) 夜間 7日(日) 夜間 6日(土) 夜間 5日(土) 夜間 4日(土) 夜間
午前：9時～12時		午後：13時～17時			夜間：17時30分～20時30分		

12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

にっこにっおんがくかい

さえお姉さんと一緒に歌いましょう

日時 ● 12月21日(日)

午後1時30分～2時30分

場所 ● ホール

対象 ● 障害のある方

定員 ● 80名

費用 ● 無料
(介助者含む) (先着順)

申し込み ● 11月29日(出)

定員になり次第終了

* 定員に満たない場合は当日参加できます

問合せ ● 文化・芸術担当



みんなのおんがく

音楽療法士の先生方と楽しく音楽に触れましょう

日時 ● 1月17日(出)

午後1時30分～2時30分

場所 ● ホール

対象 ● 障害のある方

定員 ● 80名

費用 ● 無料
(介助者含む) (先着順)

申し込み ● 12月13日(出)～12月27日(出)

定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当

デ
ィ
ジ
ー
講
習
会

音声(おんせい)をパソコンに取り込み、データをディジ化(でいじか)する方法(はうほう)を学びます。ディジは視覚障(しやかくしやう)がい者のため(ため)に開発(かいはい)された録音図書(ろくおんとしよ)です

日時 ● 1月23日(金)

午前10時～午後4時

場所 ● 第1・2研修室

対象 ● ディジ編集(でいじへんしゅう)に興味(きょうみ)・関心(かんしん)がある方(かた)

定員 ● 8名(先着順)

費用 ● 無料
(介助者含む) (先着順)

申し込み ● 12月13日(出)～定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当

り
ょ
う
り
き
ょう
し
つ
料
理
教
室
(栄
養
を
学
ぶ)

栄養(えいよう)について学びながら楽しく料理(りょうり)しましょう
今回のテーマは「カルシウム」です

日時 ● 1月25日(日)

午前10時～午後1時

場所 ● 調理研修室

対象 ● 障害のある方

定員 ● 8名(抽選)

費用 ● 1,000円
(介助者含む) (抽選)

申し込み ● 12月21日(出)～1月10日(出)

問合せ ● 文化・芸術担当

わ
い
わ
い
ア
ト
リ
エ

身近な材料(みぢかなざいりょう)を利用して自由(じゆう)に創作活動(さくしやうかつどう)を行います

日時 ● 1月24日(出)

午後1時30分～3時

場所 ● 第1・2研修室

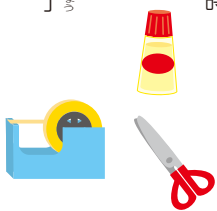
対象 ● 障害のある方

定員 ● 20名(先着順)

費用 ● 無料
(介助者含む) (先着順)

申し込み ● 12月27日(出)～定員になり次第終了

問合せ ● 文化・芸術担当

こ
う
い
ろ
た
つ
き
う
た
い
か
い
交
流
卓
球
大
会サ
ウ
ン
ド
テ
ー
ブ
ル
テ
ニ
ス
の
部

日時 ● 1月25日(日)

午前9時～午後5時(予定)

場所 ● 会議室・研修室

対象 ● 埼玉県内在住・在勤の視覚障(しやかくしやう)がいのある方(かた)

定員 ● 30名

種目 ● ①視覚障(しやかくしやう)がい者男子の部
②視覚障(しやかくしやう)がい者女子の部
③視覚障(しやかくしやう)がい者アイマスフなしの部(男
女混合)

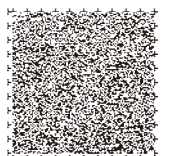
費用 ● 1,000円(当日徴収)

申し込み ● 11月29日(出)～12月13日(出)

* 定員になり次第終了

その他 ● 詳細は実施要項をご確認ください。

問合せ ● スポーツ担当

お
知
ら
せわ
い
わ
い
マ
ル
シ
エ
開
催
し
ま
す

授産製品(じゅさんせいひん)を販売(はんばい)します

日時 ● 12月20日(出)・24日(休)

午前11時～午後1時

* 製品(せいひん)がなくなり次第終了

出店予定(しゅてんよてい)

12月20日(出)

● つみき(せんべい)

● ウーリー浦和(雑貨)

● グリーンピア(乾燥わかづ)

● あけぼの作業所

● (マドレーヌ、クッキー)

● アトリエ・モモ

● (マドレーヌ、プリンなど)

みなさま
皆様のお越しを
お待ちしております

募 集

日常プログラム

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・増進を目的に行います。これから運動を始めようと思っている方や初めてセンターの教室に参加される方など大歓迎です！お気軽にご参加ください！

体育館

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！

屋 外

グラウンドゴルフや、ディスクゴルフ、ノルディックウォーキングなど実施します。季節の移り変わりを感しながら動きましょ！

プール

アクアビクスや水中トレーニングを実施します。普段プールに入られていない方も、挑戦してはいかがでしょうか？

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

日程 ● 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)～

問合せ ● スポーツ担当

みんなでスポーツ

「スポーツで仲間づくり」

卓球・テニス・バドミントンなどのスポーツを実施します。当日集まったみなさんと一緒に、ラリーやゲームなどを行います。初級者から上級者までどなたも参加できます！お一人でも参加できます！スポーツを通じて仲間づくりをしてみませんか？『みんなと一緒にスポーツがしたい』方、大募集です！

日時 ● (12月分は4ページ参照)
1月14日(木) 10:00～12:00

体育館 ● 卓球
午後(午後1時～2時30分)

2月5日(木) 10:00～12:00

3月25日(木) 10:00～12:00

1月28日(木) 10:00～12:00

2月27日(金) 10:00～12:00

3月4日(木) 10:00～12:00

1月6日(木) 10:00～12:00

2月20日(金) 10:00～12:00

3月10日(木) 10:00～12:00

1月8日(木) 22:00～

2月3日(木) 22:00～

3月6日(金) 13:00～

申込み ● 事前申込の必要はありません。※実施施設の個人利用受付後、利用証をご提出ください

問合せ ● スポーツ担当



お知らせ

モーショントレーニング体験会を開催します

AIによる疑似スポーツ体験や、日常生活の動作を取り入れたゲームを通じて、楽しく軽い運動やリハビリ体験を行うことができます。

日時 ● 1月24日(土) 25:00～

午前10時～午後3時30分

場所 ● 1階 作品展示コーナー

対象 ● どなたでも

定員 ● なし

費用 ● 無料

申込み ● 不要 ※直接お越しください

問合せ ● 看護師まで



昨年の体験会の風景

※予定変更、中止となる場合があります。

報告

打楽器ワークショップ

10月18日(土)ホールにて、打楽器ワークショップを開催しました。今回はオナテナ(服や髪などに装着し振動と光によって音の特徴をからだで感じる新しい機械)を活用し、打楽器の音の強弱やリズムを振動と光で感じてもらいました。



様々な打楽器から自分が気に入ったものを1つ選び、講師のリズムに合わせて叩いたり、参加者が講師役になって打楽器を叩くなど、どの参加者も楽しんでいる様子が伺えました。

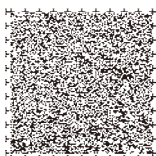
スタイルバン

ワークショップ

11月2日(日)ホールにて、スタイルバンワークショップを開催しました。



チューリップが演奏できるように練習をし、最後はみんなでピアノに合わせて演奏しました。また、交流センターで活動しているColors(カラーズ)も参加し、ワークショップの間に演奏をしてくれる等、楽しい一時となりました。



はじめやすい！ 続きやすい！ 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。

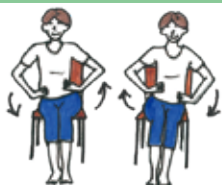
暖房やストーブの前でぬくぬくするのもいいですが、ちょっと身体を動かすだけでポカポカしますよ。プチトレーニングで寒い冬を乗り越えましょう！！



- 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

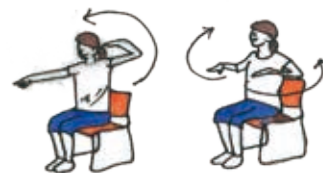
お尻歩き（椅子）

座面からお尻を交互にもち上げる



エア水泳

- ① 肩からしっかり回してクロール
- ② 手で大きな円を描くように平泳ぎ



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



エア自転車

空中で自転車をこぐように脚を回す



スポーツ担当だより

今月の予定（12月）



日	予定	日	予定
1日(月)	休館日	16日(火)	休館日
2日(火)	午前 初日受付（一般） 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(水)	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(木)	午後 日常プログラム（体育館）	19日(金)	
5日(金)		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(土)	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 にこにこおながくかい、アーチェリー場利用認定会
7日(日)	午前・午後 交流ポッチャ大会 午後 盆栽教室	22日(月)	休館日
8日(月)	休館日	23日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室 午後 みんなでスポーツ（卓球）
9日(火)	午前・午後 蕎麦打ち教室 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(水)	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(木)	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(金)	午後 日常プログラム（体育館）	27日(土)	午後 映画観賞会
13日(土)	午前 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 たっさく卓球中上級教室
14日(日)	午後 デフパペットシアター ひとみ、卓球中上級教室	29日(月)	休館日
15日(月)	休館日	30日(火)	休館日
1月の休館日	1日(月)、2日(火)、3日(水)、5日(金)、13日(土)、19日(木)、20日(金)、26日(金)	31日(水)	休館日

おわび

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。

