



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

2026年
6月発行
第430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 文化・芸術担当 center-culture@sswc-gr.jp
スポーツ担当 center-sports@sswc-gr.jp



主な内容

- ★ 募集 「ピアノコンサート」他…………… 1～2
- ★ 読者の広場 「(一社) 埼玉県聴覚障害者協会
埼玉グランドゴルフ会 町田健一さん」… 3
- ★ お知らせ 「納涼祭の開催」他…………… 3
- ★ スポーツ担当だより…………… 4
- ★ 今月の予定…………… 4



「サクラ草の会
(手芸)」
の作品です



Hayaki Yoshioka ピアノコンサート

～自閉症のピアニスト
よしおかはやき
コンサート～



日 時 7月18日(土)
午後1時30分開演 (1時開場)
場 所 障害者交流センター ホール
場 対 象 どなたでも
※小さなお子様から障害のある方まで
どなたでも大歓迎です♥
定 員 120名 (先着順)
費 用 無料
申し込み 6月3日(水)～定員になり次第終了

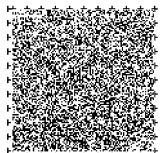
【鑑賞支援】 手話通訳・要約筆記・聴覚障害者用
ヒヤリングループ・オンテナ



6月の個人利用できない日

※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 21日(日) 午前・午後	アーチェリー場 7日(日) 午前9時～午後4時 21日(日) 午前・午後	ソフトボール場 21日(日) 午前・午後 20日(土) 午後	運動場 21日(日) 午前・午後 20日(土) 午後	プール 休館日以外は利用になれません	トレーニング室 休館日以外は利用になれません	STT室 28日(日) 午前・午後	28日(日) 午前・午後 27日(土) 夜間 26日(土) 夜間 25日(土) 夜間 19日(日) 夜間 18日(土) 夜間 12日(日) 夜間 11日(土) 夜間 5日(土) 夜間 4日(土) 夜間	体育館
午前 ▶ 9時～12時	午後 ▶ 1時～5時	夜間 ▶ 5時30分～8時30分						



募 集

【日常プログラム】

「これから運動を始めた」「センターの教室は初めてで不安」という方でも安心して参加できる内容です。簡単な運動やレクリエーションを中心に楽しく身体を動かします。

ぜひ、お気軽にご参加ください！
体育館・屋外・プールで気軽にスポーツを楽しんでみませんか？

●**体育館**
体育館に常設している用具等を使用し、トレーニングを実施します。

●**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行います。

季節の移り変わりを感じながら楽しく身体を動かしましょう！

●**プール**
アクアビクスや水中トレーニングを行います。音楽に合わせて、水の抵抗を感じながら楽しく運動しましょう！

●**申し込み**
スポーツ事業共通申込書をご提出ください。一度申込みいただければ3月までいつでも参加できます。

●**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

●**問合せ**
スポーツ担当

【みんなでスポーツ】

「一緒にスポーツを楽しみましょう」
卓球・テニス・バドミントンなど、様々な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楽しみます。初めての方も経験者も大歓迎です。お一人での参加も大歓迎です！

スポーツを通じた新しい仲間づくりをしてみませんか？
『みんなで一緒にスポーツがしたい』方は是非ご参加ください！

●**時間**
午前（10時～12時）
午後（1時～2時30分）
夜間（午後6時～8時）

●**申し込み**
事前申込の必要はありません

●**日程**
館内掲示、またはセンターホームページをご確認ください

●**問合せ**
スポーツ担当

※参加の際は、実施施設の受付を行います、利用証をご提出ください



【交流アーチERY大会】

●**日時**
7月5日(日)
午前9時～午後5時(予定)

●**会場**
グラウンド
障がいのある方・ない方
140名

●**種別**
①RC70mラウンド(男子・女子) ②RC60mラウンド(少年(男子・女子)(シニアR50+) ③CP50mラウンド(男子・女子) ④CP50mラウンド(W) (男子・女子) ⑤BB50mラウンド(男女混合) ⑥RC・CP30mラウンド(男女混合) ⑦RC・CP30mラウンド(男女混合) ⑧RC18mラウンド(男女混合)

●**陸上教室**
埼玉県障害者陸上競技協会の方を講師に、「走・跳・投」に分かれて陸上競技の楽しさを感じながら、自分のペースで上達を目指しましょう。

●**日時**
6月7日(日) 午前10時～12時
7月5日(日) 午前10時～12時
9月27日(日) 午後1時30分～3時30分
10月17日(日) 午前10時～12時

●**申し込み**
各回開催日の1週間前まで
※一度の申し込みで今年度内継続して参加いただけます。

●**問合せ**
スポーツ担当

●**費用**
無料

●**対象**
障がいのある方とその介護者

●**申し込み**
当日随時受付

●**内容**
筋力(握力)、バランス能力、柔軟性などの体力測定、身長、体重などの体組成測定を行います。

●**日時・受付時間**
6月10日(水) 午前9時30分～11時45分
6月11日(木) 午前9時30分～11時45分
6月12日(金) 午後1時15分～2時30分

●**会場**
体育館

●**費用**
成年 全種目 2500円
少年 ① 1500円
少年 ②③④⑤⑥⑦⑧ 1000円

※「少年」は中学生を含む
※県外の参加者は各費用に
対して1000円増額となります。

●**申し込み**
申込書に必要事項を記入し、メール、FAXまたは郵送にて申し込み。

●**締め切り**
6月13日(日) 必着
●**その他**
詳細は実施要項をご確認ください。

●**申し込み**
11月1日(日) 午前10時～12時
※9月は午後の実施となりますのでご注意ください。

●**会場**
上尾運動公園陸上競技場
障がいのある方

●**申し込み**
各回開催日の1週間前まで
※一度の申し込みで今年度内継続して参加いただけます。

●**問合せ**
スポーツ担当

●**費用**
無料

●**対象**
障がいのある方とその介護者

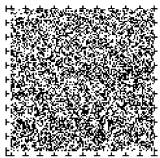
●**申し込み**
当日随時受付

●**内容**
筋力(握力)、バランス能力、柔軟性などの体力測定、身長、体重などの体組成測定を行います。

●**日時・受付時間**
6月10日(水) 午前9時30分～11時45分
6月11日(木) 午前9時30分～11時45分
6月12日(金) 午後1時15分～2時30分

●**会場**
体育館

●**問合せ**
スポーツ担当



どくしゃ ひろば
読者の広場

(二社) 埼玉県聴覚障害者協会
埼玉グラウンドゴルフ会

町田 健一

ゴルフ会の町田健一です。

私は昭和40年頃に就職の為、福島県から埼玉県川口市に引っ越しました。川口と言えは鋳物が有名です。注湯(溶湯の流し込み)した鋳物が冷却・凝固されるから出されたものを、綺麗に仕上げる仕事をしていました。仕事だけの生活だけでなく、きこえない仲間たちとも交流したいと思い「埼玉県ろうあ協会(当時)」に入会し、野球部に所属しました。当時は携帯電話どころかFAXもなく連絡手段がありませんでしたので、みんな曜日と時間を覚えて集まっていました。



現在、埼玉グラウンド・ゴルフ会は毎週水曜日と金曜日に仲間たちと一緒に練習活動をしています。障害者交流センターは本当に利用しやすいです。まず、グラウンドが良いです。グラウンド・ゴルフやサッカーなどが十分にできる広さがあり環境が整っています。雨が降ってグラウンド利用ができないときはバスケットボールや卓球、トレーニングルーム等がある体育館を利用することができます。スポーツだけでなく、ホールや2階会議室、和室など、部屋の種類が豊富なのもいいです。昨年、外部講師に依頼してホールにて100名規模の講演会を開催しましたが、電動式の移動観覧席を利用したので設営も楽に準備できました。



障害者交流センターは、すべての障害者が利用しやすい良い環境です。この施設があるため、安心して過ごすことができます。一つだけ要望を挙げるとしたら、職員や支援員のみなさんに手話の勉強をもっと頑張ってもらいたいです。母語が「手話」である方々にとって筆談は限界があります。円滑に意思疎通を図ろうと努力しますが、難しい場面も少なくありません。また、書記日本語の取得率は人それぞれです。私たちも協力・応援するのぞせひ、頑張っ習得していただき直接会話できる日を楽しみに待っています。

お知らせ

【納涼祭を開催します】

楽しい企画が盛りだくさん。皆様のご来場をお待ちしております

日時 7月26日(日)
午後5時30分から8時(予定)
場所 障害者交流センター



【血管年齢測定会のご案内】

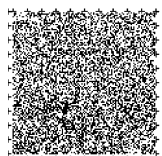
指先をセンサーに乗せるだけで血管の老化度&血管年齢を表示します

日時 6月27日(土) 6月28日(日)
午前10時〜午後3時30分
場所 作品展示コーナー
対象 どなたでも
申し込み 不要
詳細は看護師まで



【骨密度測定会のご案内】

日時 7月11日(土) 8月8日(土) 9月12日(土)
午前10時〜午後2時30分
場所 作品展示コーナー
対象 どなたでも
申し込み 不要
詳細は看護師まで





背中をのばして、だるさリセット☆カンタン♪椅子ヨガ②

梅雨の季節は、湿気や気圧の変化で心も身体も重くだるくなりがちです。そんな時こそ、背中をやさしく伸ばす動きが、自律神経のバランスを整え、気持ちを落ち着かせる効果が期待できます。

6月の気分転換にぴったりな、イスを使ったヨガポーズを2つご紹介します。お仕事の合間やお家でのリラックスタイムに、ぜひ取り入れてみてください。雨の日も、自分のペースで心と身体を整えていきましょう☆



- ①呼吸は自然にゆったりと。
- ②心地よく伸びるところまで。
- ③1ポーズにつき3～5回呼吸を。

開脚ねじりのポーズ

空と大地に
手を伸ばす
イメージ

- 顔と目線を
天井へむける



椅子のポーズ

指先まで意識して
背筋を伸ばす

- これを
OK!
- 手をまっすぐ伸ばす



参考：座ってできる椅子ヨガ (GALAXY BOOKS) 引用：健康小話第89号 2022年5月



今月の予定 (6月)



日	事業の予定	日	事業の予定
1日(月)	休館日	16日(火)	休館日
2日(火)	午前 初日受付 (一般)	17日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
3日(水)		18日(木)	午後 日常プログラム (屋外・プール)
4日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	19日(金)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)、水泳初級教室
5日(金)	午後 みんなでスポーツ (卓球)、水泳初級教室	20日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 みんなのおんがく、アーチェリー初級教室 夜間 水泳中上級教室 中学生～U20
6日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会、アーチェリー初級教室 夜間 水泳中上級教室 中学生～U20	21日(日)	午後 押し花アート教室
7日(日)	午前 陸上教室 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	22日(月)	休館日
8日(月)	休館日	23日(火)	午前 みんなでスポーツ (卓球) 午後 日常プログラム (屋外)
9日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午前 みんなでスポーツ (ショートテニス) 午後 みんなでスポーツ (テニス)	24日(水)	午後 みんなでスポーツ (テニス)
10日(水)	午前 体力体組成測定の日 午後 日常プログラム (体育館)	25日(木)	午前・午後 料理教室 (栄養を学ぶ) 午後 日常プログラム (体育館・プール)
11日(木)	午前 体力体組成測定の日 午後 日常プログラム (屋外)	26日(金)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)、水泳初級教室
12日(金)	午後 水泳初級教室、体力体組成測定の日	27日(土)	
13日(土)	午後 アーチェリー初級教室	28日(日)	午後 アーチェリー場利用認定会 夜間 みんなでスポーツ (卓球)
14日(日)		29日(月)	休館日
15日(月)	休館日	30日(火)	午後 日常プログラム (体育館)

7月の休館日 6日(月)、13日(月)、21日(火)、22日(水)、27日(日)

※予定変更、中止となる場合があります。

