

募 集

【子どもスポーツ水泳教室】

（知的障がいのある小学生対象）

水中で体を動かす楽しさを体感しながら、泳ぎに繋がります！



日 時 8月1日、8日、15日、22日、29日
 （全5回）土曜日 午後3時～4時30分

対 象 知的障がいのある小学生とその保護者
 ※必ず保護者と一緒に参加

定 員 12組（定員を超えた場合は抽選）

申し込み 7月18日(出)

【水泳中上級教室Ⅰ・Ⅱ】

泳力に応じてレベルアップを目指します！

講師は、埼玉県障害者水泳協会の方が行います。



日 時 8月8日・22日・
 9月5日・19日・10月3日
 （全5回土曜日）

対 象 中上級Ⅰ 午後6時30分～7時20分
 中上級Ⅱ 午後7時30分～8時20分
 中上級Ⅰ 身体障がいの方、精神障がいの方
 中上級Ⅱ 知的障がいの方
 （15m以上泳げる方）

定 員 各クラス10名（定員を超えた場合は抽選）

申し込み 7月25日(出)

【重度障がいの者のための水泳】

今年の夏！波のない静かなプールで泳いでみませんか？

お一人でも大丈夫！職員がサポートします。

日 時 7月19日、26日、8月2日、9日、16日

（日曜日）12時～12時50分

対 象 高校生以上で、入退水および遊泳時に介助が必要な四肢麻痺の方（脳性麻痺や頸髄損傷の方など）

定 員 5名（定員を超えた場合は抽選）

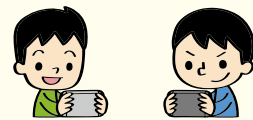
申し込み 7月5日(日)

【eスポーツ大会を開催します】

日 時 8月23日(日)

場 所 ホール

内 容 任天堂Switchのソフトを使用したeスポーツ大会を開催します。



障がいの程度やゲーム経験の有無にかかわらずどなたでも楽しめる内容となっております。

皆さまのご参加お待ちしております。

※詳細は実施要項をご確認ください。

【iphone教室】

（視覚障害者向け）

情報検索アプリ（safari）などについて勉強します

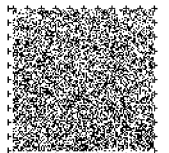
日 時 8月28日(金)
 午後1時～4時

場 所 第1・2研修室

対 象 県内在住の視覚障害の方
 8名（先着順）

定 員 無料

申し込み 7月24日(金)～
 定員になり次第終了



お知らせ

【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 7月18日(出)
 午前11時～午後2時

場 所 出店予定

*製品がなくなり次第終了
 *作品展示コーナー

皆様のお越しを
 お待ちしております

- かやの木
- グリーンドア
- 多機能型事業所大谷事業所
- ふれあいの里ごんぐり
- たいむ
- ほっとラウンジ



*今月の「読者の広場」はお休みします

特集

文化・芸術担当 「なつやすみ企画」

交流センターで体験してみませんか？楽しい企画を用意して、お待ちしております。問合せは文化・芸術担当まで

【レザークラフトワークショップ】

オリジナル作品作りを楽しみましょう

日時 7月25日(土) 午後1時30分～3時

場所 第1・2研修室

対象 どなたでも

定員 10名(先着順)

費用 500円

申し込み 定員になり次第終了



【にっこにおんがくかい】

さえお姉さんと一緒に歌いましょう

日時 8月2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(介助者含む)(先着順)

費用 無料

申し込み 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



【盆栽教室】

季節の植物で苔玉を作ります

日時 8月8日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 第1・2会議室

対象 障害のある方

定員 10名(抽選)

費用 1500円

申し込み 7月8日(水)～7月23日(水)



【書道ワークショップ】

みんなで書道を楽しみましょう

日時 8月9日(日) 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

申し込み 7月12日(日)～定員になり次第終了



【映画鑑賞会】

ディズニー映画「スートピア」

日本語吹き替え版 *日本語字幕あり 音声ガイドなし

日時 8月11日(火) 午後1時30分～上映時間108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

申し込み 7月23日(水)～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

【おやこ菓子教室】

揚げないドーナツとリングゼリーを作ります

日時 8月16日(日) 午前10時～午後1時

場所 調理研修室

対象 障害のある中学生以下の方とその保護者

定員 6名(抽選)

費用 500円

申し込み 7月19日(日)～8月2日(日)



【打楽器ワークショップ】

みんなでリズムにのって楽しみましょう

日時 8月17日(月) 午後1時30分～3時

場所 入間市文化創造アトリエ「アミーゴ」

対象 *今回は場所が変わります

障害のある方

定員 30名(先着順)

費用 無料

申し込み 7月17日(金)～定員になり次第終了



【スティールパンワークショップ】

ドラム缶から作られた打楽器で音を楽しみましょう

日時 8月19日(水)

二部制 ①午後1時～2時 ②午後2時30分～3時30分

場所 ホール

対象 ①障害のある方(初めて参加の方) ②障害のある方(参加したことがある方)

定員 各回10名(抽選)

費用 無料

申し込み 7月19日(水)～8月9日(日)



【みんなのおんがく】

リズムにあわせて音楽を楽しみましょう

日時 8月22日(土) 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(介助者含む)(先着順)

費用 無料

申し込み 7月25日(日)～8月8日(日)



【親子蕎麦打ち教室】

本格的な蕎麦打ちを体験してみましょう

日時 8月23日(日)

二部制 ①午前9時45分～11時15分 ②午前11時30分～午後1時

場所 調理研修室

対象 障害のある方(中学生以下とその保護者)

定員 各回6名(抽選)

費用 1500円

申し込み 7月28日(火)～8月11日(火)

*蕎麦は持ち帰りとなります



【お茶のワークショップ】

お茶の飲み比べ、オリジナルお茶を作ります

日時 8月29日(日) 午後1時30分～3時30分

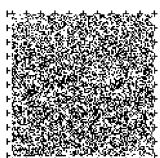
場所 和室

対象 どなたでも

定員 10名(抽選)

費用 500円

申し込み 8月1日(日)～8月15日(日)





あつ なつ ただ じょうほう の き
暑い夏がやってくる!正しい情報で乗り切りましょう!



～熱中症予防運動指針～

交流センターでは、毎年屋外スポーツ施設にて WBGT 計測による熱中症予防を実施しています。安全に楽しくスポーツが行えるようご協力をお願いします。



表: 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」抜粋

～酷暑日と熱中症警戒アラート～

酷暑日(こくしょび)とは

今年 4 月 17 日に気象庁より発表された新たな気象用語です。近年、40℃を超える気温が毎年のように観測される状況を受け、最高気温 40℃以上の日が酷暑日と呼ばれます。

熱中症警戒アラート

「暑さ指数」(WBGT) が 35 以上になると発表されるもので、昨年の埼玉県では6月～9月の4か月間で計 33 回発令されています。

屋内でできる適度な運動 ～夏バテ予防にも!エアウォーキング～



足を前後に一歩分開き両膝を伸ばし後ろ脚の踵をあげます。

① 1、2 で両膝を曲げながら左右の腕を身体側に近づけます。

② 3、4 で両膝を伸ばしながら腕を開始姿勢と逆方向に振ります。

①→②→①→②を30秒繰り返したら、前後の足を入れ替え同様に30秒繰り返します。



座ったままでも!

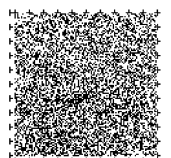
参考: 気象庁、日本スポーツ協会 引用: 健康小話第 103 号



こんげつ よてい がつ
今月の予定 (7月)



日	事業の予定	日	事業の予定
1日(水)	午前 初日受付(一般) 午後 日常プログラム(屋外)	16日(木)	午後 みんなでスポーツ(テニス) 日常プログラム(プール)
2日(木)	午後 みんなでスポーツ(テニス) 日常プログラム(プール)	17日(金)	午後 みんなでスポーツ(ショートテニス)
3日(金)	午後 水泳初級教室 みんなでスポーツ(バドミントン)	18日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 ピアノコンサート 夜間 水泳中上級教室 中高生～U20
4日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会 夜間 水泳中上級教室 中高生～U20	19日(日)	午前・午後 こどもパン教室 午後 アーチアリーナ場利用認定会 重度水泳教室
5日(日)	午前 陸上教室 午前・午後 交流アーチェリー大会	20日(月)	夜間 みんなでスポーツ(バドミントン)
6日(月)	休館日	21日(火)	休館日
7日(火)	午後 みんなでスポーツ(ショートテニス)	22日(水)	休館日
8日(水)	午後 みんなでスポーツ(テニス)	23日(木)	午後 日常プログラム(体育館)
9日(木)	午後 日常プログラム(プール)	24日(金)	午後 みんなでスポーツ(卓球)
10日(金)	午後 日常プログラム(体育館)	25日(土)	午後 レザークラフトワークショップ
11日(土)	午前・午後 骨密度測定会 午後 わいわいアトリエ リハビリ相談	26日(日)	午後 重度水泳教室 納涼祭
12日(日)		27日(月)	休館日
13日(月)	休館日	28日(火)	
14日(火)	午前 みんなでスポーツ(卓球) 午後 日常プログラム(体育館)	29日(水)	午後 日常プログラム(体育館)
15日(水)	午後 日常プログラム(屋外)	30日(木)	午前 みんなでスポーツ(ショートテニス) 午後 日常プログラム(体育館)
8月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)		31日(金)	



※予定変更、中止となる場合があります。