



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

「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

11月 発行

第435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



(7月よりメールアドレスが変更になりました)

主な内容

- ★ 募集「おおみや市民吹奏楽団コンサート」他・・・1・2
- ★ 読者の広場「交流センターと息子」・・・3
- ★ 報告「スポーツボランティア養成講習会」他・・・2・3
- ★ 「スポーツ担当だより」・・・4
- ★ 今月の予定・・・4

「小麦の会」さんの作品



小麦の会さんの写真

美味しそうなバジルウインナーエピです。
焼きたてのところを撮影させていただきました。
部屋中に小麦のいい香りが広がって、幸せな気分になりました♪

おおみや市民吹奏楽団 コンサート

12月19日(土)
午後1時30分(開演)
午後1時(開場)
ホール
どなたでも
100名(先着順)(介助者含む)
※事前申し込みが必要です
1000円(中学生以上)
障害のある方 11月4日(水)～
一般の方 11月18日(水)～
文化・芸術担当



11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
休館日以外はご利用になれます

アーチエリー場
1日(日) 午前9時～午後4時

ソフトボール場
22日(日) 午前～午後

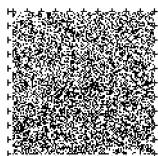
運動場
休館日以外はご利用になれます

プール
23日(月) 午前～午後
15日(日) 午前～午後
1日(日) 午前～午後

トレーニング室
休館日以外はご利用になれます

STT室
29日(日) 終日
23日(日) 終日
22日(日) 終日
21日(金) 終日
13日(日) 終日
1日(日) 終日

体育館
29日(日) 終日
28日(日) 終日
27日(日) 終日
26日(日) 終日
23日(日) 終日
22日(日) 終日
21日(金) 終日
19日(日) 終日
13日(日) 終日
6日(日) 終日
5日(日) 終日
1日(日) 終日



午前▶ 9時～12時

午後▶ 1時～5時

夜間▶ 5時30分～8時30分

募 集

【第3回 交流ポッチャ大会】

日 時 12月6日(日)
午前9時～午後5時(予定)

種 目 所 体 育 館

種 目 ペア戦(2名1組)

- ①立位者の部(競技スタイルが立位のペア)
②車いす使用者・座位者の部(競技スタイルが座位のペア)
③オープンの部(競技スタイルは問いません)

※大会詳細については
実施要項をご確認ください。

問 合 せ スポーツ担当

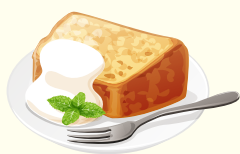


【料理教室 (お菓子作り)】

日 時 シフォンケーキを作ります
11月29日(日)
午前10時～午後1時対 象 調理研修室
障害のある方

定 員 6名(抽選)

費 用 1000円

問 合 せ 申し込み 文化・芸術担当
11月1日(日)～11月15日(日)

【料理教室 (栄養を学ぶ)】

栄養について学びながら、楽しく料理しましょう

日 時 12月12日(土)
午前10時～午後1時対 象 調理研修室
障害のある方

定 員 8名(抽選)

費 用 1000円

問 合 せ 申し込み 文化・芸術担当
11月14日(土)～11月28日(土)

【盆栽教室】

正月飾りを作ります

日 時 12月6日(日)
午後1時30分～3時30分対 象 第1工芸室
障害のある方

定 員 10名(抽選)

費 用 3000円

問 合 せ 申し込み 文化・芸術担当
11月6日(金)～11月21日(土)

昨年
の作品

【フラワーアレンジメント教室】

日 時 12月24日(木)
午後1時30分～3時対 象 第1・2研修室
障害のある方

定 員 15名(抽選)

費 用 1500円

問 合 せ 申し込み 文化・芸術担当
11月28日(土)～12月9日(水)

報 告

【バレエ ワークショップ】

9月22日(火・祝)ホールにて開催
しました。

スターダンサーズ・バレエ団のダンサーによる指導の下、クラシックバレエの基本のポーズや挨拶「レヴェランス(お辞儀)」等を体験しました。参加者の皆さんは、身体も心もバレリーナになり優雅に楽しく踊られていました。

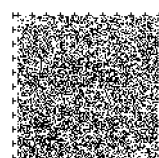


【オータムコンサート】

10月11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。今回は交流センター開催10周年と記念すべきコンサートでした。

クラシックからアニメの曲など幅広い曲を演奏してもらいました。8人で奏でる音色は美しく、会場全体が和やかな雰囲気になりました。



どくしゃ ひろ ば
読者の広場

「交流センターと息子」

根岸 悦子さん
根岸 跨さん

知的障害の息子が初めて交流センターを訪れたのは15年前、5歳の時です。サッカーサークルを体験しました。以降、他のスポーツサークルや音楽サークルにも入ったり、センター主催の教室やイベントに参加したりしてきました。息子は思いが通らないと騒ぐことが多く、常に人目を気にしていた私にとって、落ち着ける場所となりました。

好奇心旺盛な息子は色々な場所へ行きたがりますが、公共の場を利用する前には、いつもセンターで練習してきました。職員の方や他のご家族にご協力頂き、一人で更衣室を利用したり、バスに乗る練習をしたりしたこともありました。

そのおかげで、年齢と共に行動範囲は広がってきました。それでも、息子にとってもセンターは居心地のよい場所のようです。どこかへ遊びに行っても、最後はセンターへ行きたがるのがよくあります。

障がいのある種類に関わらず、よくお会いする方々とはお話す機会が度々あり、文字通り交流センターだなと実感します。人と関わるのが好きな息子は、同じ話を繰り返すことも多いのですが、お時間ある時はお付き合ひ頂けるとありがたいです。これから

もよろしく
お願いします。
致します。



報告

「スポーツボランティア養成講習会」

9月12日(土) スポーツボランティア養成講習会を実施し13名の方にご参加いただきました。

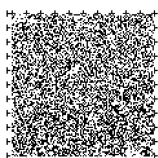
講習会では、障がいへの理解を深める講義をはじめ、競技用車いす体験やボッチャ体験などを通して、ス

ポーツボランティア活動への理解を深め、活動のイメージを広げていただきました。

ボッチャ体験では、短い時間での体験ではありましたが、試合が進むにつれて次第に白熱した展開となり、参加者の皆さんから熱気が伝わってきました。

た。今回ご参加いただいた皆さんと、今後のスポーツ事業でも一緒にできることを嬉しく思います。

す。これからもどうぞよろしく
お願いします。





季節の変わり目に体調がすぐれなかったり、だるいなど感じたりすることはありませんか？

寒い時期をはじめ、季節の変わり目は環境の変化で体調を崩しやすい時期です。

特に冬は寒さによって血流が悪くなりやすく、冷え、むくみ、免疫の機能低下など身体の不調が起きやすくなります。

寒くなるこれからの季節、簡単なストレッチで血流を促進し、身体をほぐしてすっきりとした毎日を過ごしましょう！

センターにも置いてます
かつよう
ご活用ください★

ストレッチポールで血流改善ストレッチ！

のばす

- ① ストレッチポールを横向きに床に置く
- ② 片脚をストレッチポールに乗せ、体重をかける
- ③ 15～30秒キープ
- ④ 反対脚に変えて①～③を行う

座ってタオルでも
OK！



ほぐす

- ① ストレッチポールを横向きに床に置く
- ② 両脚のふくらはぎをストレッチポールに乗せる
- ③ 両手を身体の後方に置き身体を支える
- ④ 往復5回～15回ストレッチポールを前後に転がす



車いすユーザーの方にも！
肩甲骨をほぐすことも
血流改善に効果的です！



今月の予定 (11月)

日	事業の予定	日	事業の予定
1日(日)	午前 初日受付（一般）、陸上教室 午前・午後 交流水泳大会	16日(月)	休館日
2日(月)	休館日	17日(火)	休館日
3日(火)	午後 映画観賞会	18日(水)	午前 日常プログラム（プール） 午後 みんなでスポーツ（テニス）
4日(水)	午後 テニス中上級教室	19日(木)	午後 日常プログラム（屋外）
5日(木)	午前 みんなでスポーツ（卓球） 午後 日常プログラム（屋外）	20日(金)	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）、iPhone 教室（視覚）
6日(金)	午後 パソボラ研修会、日常プログラム（体育館）	21日(土)	午前・午後 わいわいマルシェ 午後 みんなのおながく、卓球初級教室
7日(土)	午後 スポーツ施設予約調整会	22日(日)	
8日(日)	午後 押し花アート教室 夜間 みんなでスポーツ（バドミントン）	23日(月)	午前・午後 交流陸上競技大会
9日(月)	休館日	24日(火)	休館日
10日(火)	午前・午後 蕎麦打ち体験教室 午後 みんなでスポーツ（テニス）	25日(水)	午前 日常プログラム（プール）
11日(水)	午後 みんなでスポーツ（ショートテニス）	26日(木)	午後 みんなでスポーツ（バドミントン）
12日(木)	午後 日常プログラム（体育館）	27日(金)	午後 みんなでスポーツ（テニス）
13日(金)		28日(土)	午後 卓球初級教室、アーチェリー中上級教室
14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、卓球初級教室、アーチェリー中上級教室	29日(日)	午前・午後 料理教室（お菓子）
15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）	30日(月)	休館日

12月の休館日 7日(月)、14日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)、29日(火)、30日(水)、31日(木)

※予定変更、中止となる場合があります。

