

ふれあいニュース



事業を実施しました♪



第34回ふれあい祭 ～インクルーシブフェスタ～

令和7年10月18日

お天気にも恵まれ、多くの方々にご協力いただき無事にふれあい祭を開催することができました。館内では車いすバスケットやボッチャなどのパラスポーツ体験、屋外では車いすテニス体験やフライングディスクなどさまざまなスポーツを体験し楽しまれていました。また、力強い和太鼓演奏や元気よく踊ったダンス、心をこめて弾くピアノ演奏、手話にまつわるクイズとダンス等に魅せられました。最後におこなわれたビンゴ大会では、よい景品をめざして大いに盛り上がりました。



サッカー教室 ～プロチームのサスパ群馬の指導を受けよう～

令和7年11月8日・23日・30日・12月6日

サスパ群馬のコーチよりサッカーに必要な基本的な技術の指導をしていただき運動の楽しさや身体の動かすこの大切さを学ぶサッカー教室が開催されました。お天気に恵まれ全4回運動場のびのびとプレーすることができました。

教室では基礎練習、ボールの扱い方などを教わり、試合では元気いっぱいボールを追いかけていました。



プラザでは年間を通して障害者・高齢者向けの教室や大会、誰でも参加できるイベントなど行っています。

第36回群馬ふれあい アーチェリー大会

令和7年11月1日・2日



中学生から70歳代の幅広い年齢層、また、車いす利用の障がいのある方から健常者まで様々な方がエントリーしました。昨年の大会から射る距離を延ばしステップアップされた方もおり、日頃の練習の成果を発揮するよい機会となりました。2日間で3つの大会新記録が更新されるという素晴らしい快挙もありました。プラザをふだんから利用されている方も多く、和気あいあいとした雰囲気の中で活発に交流がみられています。

多くの方のご協力があり、「手際よく運営してくれた。」とお褒めの言葉もいただくことができました。



第35回ぐんまマラソン

令和7年11月3日



前橋市・正田醤油スタジアム群馬で開催された「第35回ぐんまマラソン」に出場しました。

時折、冷たい風雨が吹きつける中、お祭りの雰囲気を味わいながら楽しく走りきりました。

ゴール直後は息を切らしていましたが、笑顔が見られ、充実した顔つきでした。



備えよう！ みんなでやろう！ 各種訓練の様子



災害や事故はいつ発生
するかわかりません。

適切な行動がとれるよう

職員それぞれが知識やスキルを身につける必要が
あります。

ふれあいスポーツプラザでは定期的に各種訓練を
おこない非常時に備えています。



= 活動報告 =

正門前の花壇に、伊勢崎興陽高等学校と前橋高等特別支援
学校の生徒の皆さんが素敵なお花を植えてくれました🌸
きれいなお花が咲くのが楽しみです♪
ぜひ皆さんもお立ち寄りの際はご覧になってください！



★パラスポーツ紹介★

7人制サッカー



脳性まひ者などを対象とした 7 人制サッカーは、試合時間は前後半 30 分の計 60 分。フィールドやゴールの大きさは一般のサッカーよりも小さく、特別ルールとしてオフサイドルールはなく、片手で下から投げるスローイングが認められています。チーム分けは障害の程度によって FT5～FT8 の分類にわけられ、試合中は FT5 または FT6 の選手を 1 人以上、FT8 の選手は 1 人のみと決められています。(FT5 または FT6 の選手がいない場合は 6 人でのチーム構成となる。)

東京オリンピック2020より正式種目から落選してしまいましたが、パラリンピック以外でもアジア大会や世界選手権など開催されています。

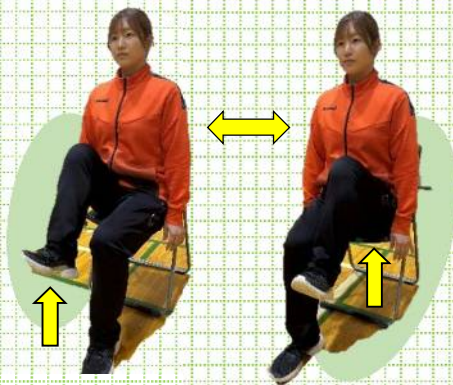
クラス	障がい	障がいの程度
FT5	脳性まひ 脳血管障がい 脳外傷	 重度 軽度
FT6		
FT7		
FT8		

おうちでできる

トレーニング
を紹介

腹筋を鍛えよう♪

椅子に座ったままできるトレーニングを紹介します！背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしておこないましょう♪



- ①片足を持ち上げて胸に引き寄せる。
- ②ゆっくり元に戻る。
- ③左右交互に行う。

※足音がしないように
戻すことがポイント！

回数目安：30回×5セット

ふれあい川柳

川柳は五・七・五の十七音で詠まれる定型詩です。内容は「人間」を中心とした事柄で、それを時代や社会、生活に絡めて表現します。

・頑張ってふれスポみんなの応援団

中子

・アサーはワシの大事なヘルス犬

赤城つ子散歩会

投句
しよう

総合受付までメモ用紙に記載のうえ、お渡しください。



ナースのお便利

冬の入浴中の事故に注意！

寒い季節、入浴中に意識を失い、場合によっては浴槽でおぼれる事故が多くなります。急激な温度変化により血圧が変動し、めまいや意識障害、時には命にかかわる状態になることもあります。安全に入浴するために家族みんなで次の対策を心がけましょう。

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- 2 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- 3 浴槽から急に立ち上がらない。
- 4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。
- 5 お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

※参考文献：政府広報オンライン 交通事故死の約2倍？！冬の入浴中の事故に注意！



事業案内

ボッチャ体験

誰でも楽しめる「ボッチャ」を体験してみませんか？年齢や性別、障害の有無に関係なく楽しめるスポーツです！体験後には「ボッチャ交流試合」も開催されます。併せて参加してみませんか？

日程：令和8年2月8日(日)
2月22日(日)
対象：どなたでも可
締切：令和8年1月30日(金)



ボッチャ交流試合

白い目標球(ジャックボール)に自分のボールをどれだけ近づけられるかを競う、シンプルだけど奥深い競技です。初心者の方も大歓迎！チームを作って参加しても、個人での申し込みも OK です！

日程：令和8年3月15日(日)
対象：どなたでも可
締切：令和8年2月15日(日)



卓球大会



経験や年齢に関係なく、どなたでも気軽に参加できます。笑顔で交流しながら、楽しく汗を流しましょう！

日程：令和8年2月15日(日)
対象：どなたでも可
場所：ヤマト体育館
締切：令和8年1月20日(火)



ボランティア講習会

ボランティア活動について、楽しく学んでみませんか？この講習会では、活動の基本や心構え、実際の活動例などを分かりやすく紹介します。初めての方も大歓迎！「ボランティアに興味はあるけれど、何から始めればいいのかわからない」という方にもおすすめです。

日程：令和8年3月14日(土)
対象：どなたでも可
締切：令和8年3月初旬ごろ



♡♡ カレンダー 令和8年1月・2月・3月・4月 ♡♡

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

群馬県立ふれあいスポーツプラザ

〒379-2214
群馬県伊勢崎市下触町238-3

TEL:0270-62-9000
FAX:0270-62-8867



Instagram(インスタグラム)



教室やイベントの様子を写真や動画で配信しています。

プラザ公式 LINE



教室や大会、イベント等の情報を配信しています。

プラザ登録ボランティア



LINE でボランティア協力の情報を配信しています。

★編集後記★

気温の低下とともに空気も乾燥してきました。手洗いうがいをしっかり行い、人混みではマスクをするなど風邪・インフルエンザの予防に努めましょう。

スポーツで体力をつける事もおすすめです！ぜひプラザをご利用ください。職員一同、お待ちしております😊(桜)

