

ふれあいニュース

開館累計人数(令和3年9月末日現在) 2,760,599人



参加者募集

ボッチャ体験

日程:10月31日(日)
時間:16時30分~18時
対象:障害児者、高齢者
内容:ボッチャ
※切:10月24日(日)



水泳教室Ⅱ(水慣れ・初級・初心者)

日程:11月6日・13日・20日・27日
12月4日・11日(土)
時間:水慣れ:16時30分~18時
初心者:16時30分~18時
初級:16時50分~18時20分
対象:水慣れ・初心者・初級段階の小学生
以上の障害児者、高齢者 ※開催要項の紙一覽参照
※切:10月23日(土)



長距離水泳記録会

日程:12月5日(日)
時間:午前の部:10時~12時(受付・アップ開始9時)
午後の部:13時~16時(受付・アップ開始12時)
対象:
・令和2年度長距離水泳記録会申込者
・令和3年度アスリート教室(水泳)参加者
・プラザ利用証をお持ちの小学生以上の障害児者、高齢者
・距離泳は20分以内で泳げる方
種目:200m自由形・400m自由形
200mバタフライ・200m背泳ぎ
200m平泳ぎ・400m個人メドレー
10分間泳
※切:11月5日(金)



障害児運動教室

日程:10月17日・11月7日・12月19日
令和4年1月16日(日)
時間:16時30分~18時30分
対象:小学生から高校生までの障害児
内容:
①基礎体力づくり
②全身運動
③軽スポーツ
※切:随時受付



♡♡利用時のお願い♡♡

- 来館前** ▶ 自宅で検温し、体調を確認してください。
- 来館時** ▶ マスクの着用、手指の消毒、健康状態申告書の提出、検温モニターでの検温をお願いします。
- 利用中** ▶ 手洗い、他の人との十分な距離、会話の自粛など、基本的な感染対策にご協力ください。



参加者募集

陸上競技普及教室

日程:7月~令和4年3月

毎月2回程度土曜日または日曜日

時間:13時~15時又は15時~17時

対象:①障害者手帳をお持ちの方

②上記の方で各種陸上大会、記録会
に参加する意欲のある方

〆切:随時受付



アーチェリー場利用教習

日程:8月~令和4年3月

時間:13時~16時

・新型コロナウイルス感染症終息状況により
実施とし、受講期間は3カ月以内

・回数、規程時間:6回 最低12時間

・参加可能日確認後調整

対象:①障害者手帳を持っている中学生
以上の方 ②高齢者

③一般利用者(13歳~64歳まで)

その他:高齢者及び一般利用者は施設利
用料がかかります。必要な用具等
については開催要項にてご確認ください。
※中学生は保護者同伴

〆切:随時受付

※新型コロナウイルス感染症防止対策を遵守できる方が参加対象となります。

※新型コロナウイルス感染症の県内の警戒度3の場合には、高齢者(65歳以上)の方や基礎疾患のある方の参加をご遠慮いただく場合があります。

詳細や最新情報はホームページをご確認ください🎵

自宅でできる簡単なストレッチをご紹介します😊

~無意識に硬くなっている体を意識して伸ばしましょう~



タオルの端と端を掴み
背筋を伸ばして上へ体
を伸ばしましょう。



左右へ5秒ずつ伸ばし
ます。3回ほど繰り返
します。



こんなに簡単な
ストレッチでも
意識して行くと
体がスツとしま
すよね♪

簡単なストレッチでも無理は禁物✕気持ち良いと感じる所でやめておきましょうね。

東京オリンピック・パラリンピック 2020



8月号で特集をした群馬県出身のパラリンピック出場選手2名は、唐澤選手が銀メダル獲得や入賞、由井選手が入賞や日本記録を更新するなど大変大きな功績を残されました。そんなお二人より大会に出場した感想をいただきました。



☆☆唐澤 剣也 選手☆☆

所属:群馬県社会福祉事業団

競技名:陸上競技

出場種目及び結果:男子 5000m 銀メダル

男子 1500m 4位入賞



この度、東京パラリンピックに出場し、5000mで2位という結果を残すことができました。たくさんの方々の協力と応援のおかげで、銀メダルを獲得することができました。支えてくださった皆さんには心から感謝しています。

今回の私の走りを通して、スポーツの楽しさや陸上の面白さなど少しでも感じていただけたら嬉しいです。

次は3年後にパリパラリンピックが開催されます。今回の順位を超えられるように頑張りますので、引き続き応援よろしくをお願いします。



☆☆由井 真緒里 選手☆☆

所属:上武大学

競技名:水泳

出場種目:女子 200m 自由形 6位入賞

女子100m 自由形 10位

混合4×50m 9位

女子 100m 平泳ぎ 9位 日本記録

女子 200m 個人メドレー 6位入賞



初めて出場したパラリンピックで、目標でもあった決勝進出、自己ベスト更新を達成できました。ですが、フリーリレーで決勝進出を逃す、メイン種目の一つである200m個人メドレーで自己ベストに及ばなかったなど、悔しさも残る大会にもなりました。そして、世界の選手と私との差を改めて痛感した大会でした。

この東京パラリンピックでも経験を次に活かせるようこれからも精進して参りますので引き続き応援よろしくをお願いします。

たくさんの応援ありがとうございました。

ありがとうございました♪お二人の今後の活躍にも注目です♪

～プラザ利用証の更新について～

令和3年より利用証を5年ごとに更新していただきます。



必要な証明:○障害者:障害者手帳

○高齢者(65歳以上):運転免許証、運転経歴証明書、マイナンバーカード等年齢の確認できるもの



★☆☆該当する方には、来館時にお声がけいたします☆☆★

臨時休館中のプラザの様子

コロナの影響で使用する機会が減ってしまった用具の清掃・風通しや館内整備、緊急訓練・指導研修など、再開時に利用者の皆さまが気持ちよく利用いただけるための準備をしていました。



10月・11月・12月プラザカレンダー

| 10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 | | | | | | |

| 11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 | | | | |

| 12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 | |

◆ピンク色は休館日です。

◆主催事業等により施設の利用制限があります。

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

URL:[https://www.gunma-](https://www.gunma-fsp.org)

[fsp.org](https://www.gunma-fsp.org)



★★★編集後記★★★

夏も終わり、朝晩、冷え込む季節となりました。体調はいかがですか？外出が難しい時期ですが、天気の良い日には散歩をしたりして、秋の澄んだ空気を吸ってみてはいかがですか♪
またプラザでお会いしましょう♪篠原