

出前事業

プラザまで来館することが困難な障害者施設・障害者団体等に職員が出向き、運動が楽しくできるように指導します。

日時：プラザ開館日の13時～17時
対象：参加者が8名以上でプラザまで来館が困難な障害者施設、団体等
会場：群馬県内
締切：希望日の3～1か月前まで



レクリエーション、簡単な体操、軽スポーツなどをやるよ♪

障害者スポーツ体験学習事業

障害者スポーツの体験をとおして障害者への関心と理解を深め、パラスポーツの特性を知るきっかけづくりをします。

日時：プラザ開館日の13時～15時
対象：参加者が5名以上の障害者・高齢者団体、学校教育関係
会場：ふれあいスポーツプラザ
締切：希望日の3～1か月前まで



車いすバスケット、ポッチャなど障害者スポーツの体験をやるよ♪

詳細は、プラザホームページ「受入事業」よりご確認ください。

医事相談



プラザでは、障害者、高齢者がより安全に楽しく効果的にスポーツを継続し健康の維持増進が図れるよう、**内科・障がい者スポーツ医相談・精神相談・リハビリ相談**を専門医・理学療法士が行っています。

内科・障がい者スポーツ医相談

高血圧、肥満、糖尿病などの相談が多く、運動と合わせて食事指導や生活指導も行っています。

精神相談

施設利用する際の注意事項や生活面での悩みなどについてアドバイスを行っています。

リハビリ相談

理学療法士の先生が個々のリハビリメニューを考え指導を行っています。

最近お腹周りが気になる、前よりもつまづきやすくなった、病気が見つかり今後が不安など、気軽にご相談ください!

相談はすべて予約制です。
総合受付までお声掛けください。

ナースのお便り

メタボを予防しよう!

メタボリックシンドロームは、お腹の内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態です。

内臓脂肪型肥満は動脈硬化を進行させて、心疾患や脳卒中などの病気をもたらします。

内臓脂肪を減らすには食べすぎや運動不足など不健康な生活習慣を改善することが必要です。

★栄養バランスの良い

食事をとりましょう

★食事はよく噛んで

ゆっくり食べましょう

★散歩や水泳などの有酸素運動を

習慣的におこないましょう



他にも趣味を持つなどしてストレスをためない、定期健診で身体のチェックをし、専門家のアドバイスを受けるなど、ご自身の健康を管理しましょう。

転倒予防運動教室

日程：10/25, 11/29, 12/20, 1/17, 2/21
時間：14時～16時

転倒予防運動教室の講師できていただいている村山先生から、転倒予防のための運動を教えてくださいました。教室は随時参加を受け付けています！総合受付までお問い合わせください♪



群馬医療福祉大学
リハビリテーション学部
准教授 村山 明彦 先生

Q, 転倒の原因で多いものは何ですか。

A, 加齢（特に80歳以上）、下肢の筋力低下、バランス能力の低下、関節の痛み、認知機能の低下などが代表的です。ただし、転倒はいくつもの要因が組み合わさって発生することが多いです。近年では、視力や聴力の低下、歯の喪失（自歯が20本未満が該当）なども転倒に関連することが明らかになっています。また、過去に転倒したことのある方は、そうでない方よりも転倒しやすいと言われてています。

Q, 転倒予防のためには何をしたらよいですか。

A, まず、規則正しい生活（睡眠と食事）を心がけてください。睡眠不足や栄養不足も転倒のリスクを高めるからです。次に、適度な運動です。転倒予防は筋力トレーニングをイメージする方が多いですが、それだけでは不十分です。体を動かしながら頭も使うような複合的な運動が効果的です。さらに、運動は1人で行うよりもグループで楽しく実施することがおすすめです。継続は力です！みんなで一緒に転倒予防をしましょう！

おうちでできる
トレーニング

村山先生が
紹介

転倒予防トレーニングにチャレンジ♪

膝伸ばし運動



ゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしたところで3秒保持します。
(3秒保持したら) ゆっくりと膝を曲げて、もとの位置に戻します。

これが1回です(10回1セット)。反対の足も同じ内容を実施します。
まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行ってください。



×10回(片足)

筋力トレーニングは週2～8回以上の実施が望ましいです。
息を止めないようにしてください！血圧が上がってしまいます。

しゃがみ運動



体力に自信のない方は、椅子の背もたれにつかまりながら行うことをおすすめします。顔をあげて前を見ます。ゆっくりと膝を曲げたあと、3秒ほど姿勢を保持します。その後、ゆっくり膝を伸ばして元の位置に戻します。

これが1回です(10回1セット)。
まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行ってください。



×10回

二重課題トレーニング



座位

立位

腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」・「しりとり」・「野菜や動物の名前を列挙する」・「童謡を歌う」などを行うことを二重課題トレーニングと言います。

二重課題トレーニングは、体だけでなく頭の衰えの予防にも役立ちます。また、転倒予防の効果も期待できます。

まずは、3～5分の実施を目安に行ってください。筋力トレーニングと併せて週2～3回以上の実施が望ましいです。

課題は、ご自身が少し難しいと感じるくらいがちょうどいいです。

ふれあい川柳



し
よう！
投句

総合受付までメモ用紙に記載のうえ、お渡してください。
皆さまの投句お待ちしております。

・歩こうよ 元気の秘訣 9000歩
・運動を始めた仲間 活き活きと

ひろこ 井
ぶー子 中

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。

第33回 ふれあい祭

～インクルーシブフェスタ～

パラスポーツに挑戦
してみよう！



催し物もあります♪

キッチンカー
もくるよ♪



日程：10月19日(土)
時間：10時～15時



来場者
プレゼント
あります★

★パラスポーツ紹介★

アーチェリー

アーチェリーは的に向かって矢を放ち、その得点を競い合う競技です。パラリンピックのアーチェリーではリカーブボウに滑車のついたコンパウンドボウの2種類の弓が使用されます。障害の種類や程度に応じて3つのクラスに分かれています。

クラス	対象
W1	四肢の障がい・車いすを使用
W2	下半身の麻痺など・車いすを使用
ST	立位、もしくはイスに座って競技を行う

パラリンピックでは個人戦のほか、リカーブ、コンパウンド、W1のそれぞれでミックスチーム戦も行われています。



♡♡ 休館日カレンダー 令和6年10月・11月・12月・令和7年1月 ♡♡

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

※ 休館日

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



LINE
友だち募集中♪



編集後記

みなさんはパリオリンピック・パラリンピックはご覧になりましたか？アスリートのインタビューは感動するものがありました。プラザでは、パラスポーツはもちろん、障害者スポーツ、軽スポーツなど様々なスポーツをすることができます。気になる種目があったら、声をかけてくださいね(青)