



スポーツ推進委員は、スポーツの楽しさを  
さいたま市民の皆様へお届けしています〜♪



## 令和6年度・南区支部事業計画

期 日	活動内容	会 場
5月26日	ニュースポーツキャラバン	別所沼公園 北側広場
6月22日	ふらば〜るバレー体験会	谷田小学校
7月7日	ふらば〜るバレー体験会	谷田小学校
11月16日	ニュースポーツキャラバン	南区内公園

### ニュースポーツキャラバン

モルック体験

5/26(日)

参加費無料

11時～13時



フィンランド発祥の  
新しいスポーツ♪  
『モルック』の体験  
会です!

### ふらば〜るバレー体験会

おにぎり型のボールを使用して、相手からのボールは必ず1回バウンドさせてからラリーをします。ユニークでおもしろいスポーツです!

6/22(土) 19時～21時

7/7(日) 10時～12時







## エアロビクス&ストレッチ教室

令和5年9月27日・10月4日 武蔵浦和コミュニティセンター

平成22年から始まった恒例の人気エアロビ教室。コロナウィルス5類になり人数制限せずに募集する事ができ、2日間で62名の方が参加しました。30代～60代まで幅広い年齢層で“個人個人が自分のペースで無理しないように”と講師の中村さんが呼びかけて、みんな笑いながらいい汗を流しました。

「自分の思うように身体は動かなかったが、終わったら心まで軽くなった。(50代)」

「エアロビなんてできこないと不安でしたが、先生の楽しいご指導で最後までできた。またやりたい。(60代)」  
など参加された皆さんが“楽しかった”“またやりたい”とっていただいた事はとても良かったです。



## 楽しいスポーツ見つけよう♪

令和5年12月10日 大谷場小学校

大谷場小学校の体育館にて「楽しいスポーツ見つけよう♪」を開催いたしました。

まず最初はフローカーリング。ストーンをコントロールするのに大人も子供も四苦八苦。一投ごとに作戦タイムです。次は大人はふらば～るバレー、子供たちはラダーゲッターに分かれてトライします。大人の方は、おにぎり型のボールにもすぐに慣れ試合ができるほど上達しました。子供たちはラダーにボールが掛かる度に拍手。難しいゲームも短い時間でクリアできました。

最後は全員でドッチビーです。この日一番の歓声が体育館に上がりました。

「おもしろそうだったので参加しました。楽しかったです。」というお声をたくさんいただきました。





# さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会主催の行事をはじめ、学校や他団体主催の行事、南区スポーツ振興会の行事に協力しています。

## 🍀 チャレンジスクールへの協力

今年も区内の小学校へ「チャレンジスクール」の協力をしました。  
子どもたちとふれあい、スポーツの楽しさ・体を動かすことの楽しさを伝えています。



[令和5年] 6/26谷田小学校 7/8辻小学校 7/22辻南小学校 9/4大谷場東小学校 9/9大谷場東小学校  
10/28南浦和小学校 11/20南浦和小学校 12/7文蔵小学校 12/16岸町小学校  
[令和6年] 3/2文蔵小学校

## 🍀 市民とのふれあい



[令和5年] 7/23 よさこい祭り 7/28 夏休みおもしろサマースクール  
10/7 ふるさとふれあいフェア 11/25 おだるまるフェスタ  
[令和6年] 1/20 ジョイフルみなみ 2/12 さいたまマラソン



## 🍀 埼玉県主催事業にも協力

令和5年 11/3 東日本実業団対抗駅伝大会  
令和6年 2/4 埼玉県駅伝競走大会



© Kobaton

ホームページをご覧ください！

情報発信中♪ 今後の活動についての追加変更などが有りましたらお知らせ致します。

<https://m-sports.info/>





# 令和7年度

# 南区スポーツ推進委員を募集いたします！



さいたま市スポーツ推進委員は、市より委嘱を受け活動しています。健康の増進及び体力の向上を目指し、健康体力づくりや生涯を通じたスポーツの普及を推進しています。

さいたま市10区にそれぞれの支部があります。南区支部では、年2回程の支部事業を開催し、さいたま市や南区からのスポーツ関連行事の協力依頼、小学校の放課後・土曜チャレンジスクールにも協力しています。※さいたま市の研修制度も充実しています。スポーツを通して、ご自分の！そして、市民の健康増進にご関心のある方・・・ ～ お気軽にお問い合わせください～

【問い合わせ先】

さいたま市南区スポーツ推進委員 支部長：富田 佐和美

連絡先 Tel：048（881）5812

Fax：048（610）8150 E-mail：sports-info@minamiurawa.saitama.jp

詳細はホームページを  
ご覧ください♪



スポーツ推進委員は、市主催の研修会や大会、県の研修会などにも参加し、スキルアップに努めています！

<https://m-sports.info/welcome>

## さいたま市スポーツ推進委員の研修会（令和5年度研修会）

6月4日 新任研修会

（講義：さいたま市のスポーツ振興他  
実技：新体力テスト測定法）



9月3日 全体研修会

（応急手当・スポーツマッサージ）



6月25日 中央研修会

（ペップトーク）



12月3日 実技研修会

（フラッグフットボール）



## よろしくお願いします！

さいたま市南区スポーツ推進委員



《新任の委員》 植杉嘉明・大倉慎吾  
田中季子・丹羽宝宏・吉村豪介

## 編集後記

いつも皆様の変らぬご支援をいただき、ありがとうございます。南区支部広報紙「みなみ」20号を発行することができました。初めて経験するスポーツを含め今後とも皆様の健康保持増進のため、より一層楽しい活動を開催していけるようスポーツ推進員一同、努力してまいります。様々な活動を通して皆様との交流をできることを楽しみにしています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

広報部員一同

