

実生活に活かせる遊べる心理学講座

心理学が面白い、楽しい！遊びながら学べる。自分の心層心理を覗いて、人間関係のヒントにしませんか？

日時 6月4日（火）・7月2日（火）・8月6日（火）
9月3日（火）・10月1日（火）全5回ともに午前10時～正午

場所 利根町生涯学習センター
内容 ワークシート、心理テスト、ゲームなどを使った実践講座
講師 ふれあい楽集町民講師 宮本 トシコ 氏
資料代 200円（全5回分）
対象者 18歳以上の方
募集人数 10名
持ち物 筆記用具

申込締め切り日 5月31日（金）

申し込み方法 利根町生涯学習センターに、直接電話にてお申し込みください。
※募集人数を超えた申し込みがあった場合は、主催者側の抽選といたします。



この講座は、生涯学習ボランティアによるまちづくり事業として、ふれあい楽集登録の町民講師が主体となり、実施する講座です。
「出会い、ふれあい、学びあい」を目的に、次のとおり講座を開催いたしますので、皆さまお誘いあわせの上ご参加ください。

問い合わせ先・申し込み先
利根町生涯学習センター
☎68-3263

ふれあい楽集講座事業
参加者募集

第48回町民運動会開催のお知らせ

第48回町民運動会を、次のとおり開催いたします。ご家族、ご近所お誘いあわせのうえ、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日付 6月15日（土）※予備日 6月16日（日）

時間 午前9時～午後3時30分

会場 利根中学校第1グラウンド

駐輪場 利根中学校駐輪場

駐車場 利根中学校第2グラウンド
利根町営霊園駐車場、神原茨城利根工場



一般リレー参加チーム募集！

部門 ①…一般男子（中学生以上）
※ただしアンカーは200mとする
②…一般女子
※なお、男女混合チームでの出場も可ですが、一般男子の部への参加となります。
競技内容 ①…3人×100m、1人×200m
②…4人×100m
（①、②共に選手4人、補欠2人以内とする。）
対象者 町内在住、在学、在勤で中学生以上の方
申込期限 6月1日（土） 必着



利根町 介護予防・日常生活支援総合事業
通所型サービスC 短期集中予防サービス

虹色ハッピー！

住み慣れた我が家でのいきいきとした生活♪人の手をできるだけ借りずに、自立した生活♪でもちょっと、物忘れが気になっていませんか？今の生活を維持・改善してハッピーを手に入れましょう！介護老人保健施設もえぎ野では、理学・作業療法士が運動器機能向上プログラム・認知機能プログラムを通し生活機能改善のお手伝いをいたします！ぜひご参加ください。

日時 6月18日（火）スタート
午前8時50分～10時20分
毎週火曜日 全12回コース
場定 所 介護老人保健施設 もえぎ野
員 各コースともに7名
（4名以上で開講します。）
参加費 200円（物づくりコースのみ、実費有り）
持ち物 室内用運動シューズ、タオル、飲み物、
参加費、動きやすい服装
申し込み期間 5月27日（月）～6月5日（水）

～コースのご案内～

第1部…レッドコード運動 午前9時～
柔軟性・筋力を維持・向上により動きやすい体を作り、生活の活性化に役立てましょう。

第2部…物づくり講座コース 午前9時40分
かご編み・革細工など、いくつかのご提案いたします。物を作る工程を考え、良いアイデアをひらめき、時間を気にしながら作業を進めることは、脳活性化に繋がります。日常生活での先を見越した動きができるよう、プチトレーニングしましょう。
運動コース 午前9時40分
ただ運動するより、脳を活性化！
デュアルタスク課題にチャレンジ！
運動内容と強度は、個別にプログラムを立てるので安心してご参加ください。

効果を出すためのポイント

目標をもって楽しみながら参加しましょう。「いつまでに」「どのような生活機能ができる」を意識。運動・脳の活性化は、そのための一つの手段。在宅生活のこと、たくさん話しあいましょう。

セルフチェック！

下記項目で3つ以上該当の方が対象！

- ☐ いつも同じことを聞くとされる。
- ☐ 今日が何月何日かわからない時がある。
- ☐ 物の置き忘れがある。
- ☐ 物や人の名前が出にくくなったと感じる。
- ☐ やろうとしたことを忘れることがある。
- ☐ 1時間程度の外出で疲れを感じる。
- ☐ 運動を週に2回以上行ってない。
- ☐ 外出する用事がない。
- ☐ 階段を手すりや壁をつたって上る。
- ☐ 椅子に座った状態から立ち上がる時何かにつかまる。
- ☐ 15分以上続けて歩くことができない。
- ☐ ここ最近6カ月で転んだことがある。

問い合わせ先・申し込み先 利根町地域包括支援センター ☎68-8941

プログラム

No.	競技名	予定時刻	対象者	内容
1	幸福のカード	午前9時30分	小学生～一般	カードを拾い指示された走法で走ってゴール
2	段ボールキャタピラ	午前9時40分		段ボールの中でハイハイして進む
3	ムカデ競走	午前9時55分	一般	1チーム5名編成による競技
4	ここまでおいで	午前10時05分	幼児と保護者	子どもがスタートし、親と一緒にフラフープに入り進む
5	ラケットで上手に	午前10時15分	小学生～一般	カードを拾い指示されたボールをラケットに乗せて運ぶ
6	幸運のイス	午前10時30分	65歳以上の方・障がいをお持ちの方	いすの上に置いてある袋の中身で幸運を
7	パン食い競走	午前10時40分	小学生～一般	吊るしてあるパンをゲットしてゴール
8	学校対抗綱引き	午前10時55分	小学4～6年生	各学校によるリーグ戦（20秒）男女各9名／計18名
9	学区対抗綱引き	午前11時05分	P T A	各学区によるリーグ戦（20秒）男女各15名／計30名
10	小学校対抗リレー	午前11時20分	小学生	小学校対抗によるリレー
11	利根町集火イベント	午前11時30分	全員	茨城国体に向けた炬火イベント各校で作った火を1つにする

～アトラクション～

	いきいき茨城ゆめ国体ダンス	正午	国体イメージソング「そして未来へ」に合わせた、いきいきゆめダンス2019	
	利根町音頭	午後0時10分	全員	
	とねりん音頭	午後0時20分		
	フリフリグッパ体操	午後0時30分		
12	ホールインワン競争	午後1時	一般	グラウンドゴルフによるホールインワン競争
13	お宝拾い	午後1時30分	幼児・65歳以上の方・障がいをお持ちの方	トラック内にある好きな袋（賞品）を拾う
14	障害物競走	午後1時40分	一般	ハードル、網、ゴム、袋をクリアしての障害走
15	紅白玉入れ	午後1時50分	小学生～一般	1チーム20名で、玉をかごに入れあって数を競う
16	ちよつと拝借	午後2時05分		借り物（人）をしてゴールする
17	地区対抗大玉送り	午後2時15分		地区ごとや一般で分かれて1列に並び大玉をそれぞれに送りあう競技
18	対抗リレー	午後2時40分		スポ少対抗、男女別の一般対抗によるリレー競技

※1. ホールインワン競争は、午前10時より受付で出場券を配布いたします。限定80名となっておりますので、ご了承ください。
※2. 当日のプログラム、スケジュールは都合などにより一部変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ先 利根町生涯学習センター
申し込み先 ☎68-3263 FAX 68-2540
午前8時30分～午後5時15分
（休館日/月曜日、祝日）