



足を上げる体操の目的：股関節の柔軟性を高める
効果：床上動作の改善

参加者の声

私にとってシルリハ体操は、10年間続けているかけがえない体操です。2年前、圧迫骨折で1カ月の入院と3カ月の通院生活をしましたが、良ならずこれは年のせいと諦めていました。休んでいたシルリハ体操を再開してからは徐々に良くなり、今では痛みもなく屋敷周りの作業をしています。今は体操の日が待ち遠しくなりません。今年88歳ですが、これからも元気に続けたいと思っております。

利根町総合型地域スポーツクラブ

とねワイワイくらぶ

ENJOY SPORTS!
ENJOY LIFE!



問い合わせ先
とねワイワイくらぶ 事務局
☎090-1407-4480

とねワイワイくらぶ 8月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 2・9・16・23・30	①月・水・金 7:00~7:40	①早尾台緑地広場 ②とねっ子公園 ③利根町文化センター
	(水) 4・11・18・25	②月・水 7:30~8:30	
	(金) 6・20・27	③水曜夜 19:00~20:30	
テニス教室	(金) 6・20・27	10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 2・9・16・23・30	10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 6・13・20・27	13:00~15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 1・8・22・29	9:30~12:00	(日曜日) 文小学校グラウンド
	(水) 4・11・18・25		(水曜日) 利根浄化センターグラウンド
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 7・21・28	9:30~12:00	文小学校体育館
		13:30~15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 3・10・17・24・31	19:30~21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 1・22	10:00~12:00	利根町生涯学習センター

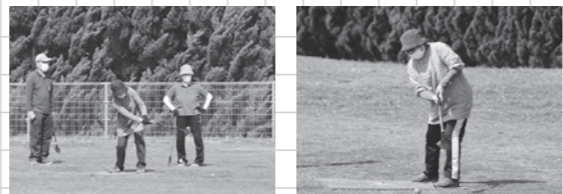
★プログラムは、状況により変更・中止される場合があります。最新情報は、「とねっ」とご確認ください。
★会員は、定例クラブ活動のどの種目を選んで同じ会費です。ビジター参加は、大人300円、子供150円です。★早朝の楊名時太極拳は無料です。

利根町リハビリ体操指導の会主催 シルバリーリハビリ体操 自分の体は自分で守ろう 自助努力

「立崎あけぼの会」の紹介
会場：立崎地区集会所（第2・第4火曜日）

この会場でシルリハ体操が始まってから、約10年が経ちます。当初の参加者は女性が7〜8名でしたが、今では男性も含めて10名と増えております。参加者の平均年齢は80歳を超えていますが、毎回車や自転車でも元気に参加し、楽しく体操をしています。昨年から新型コロナウイルス感染症拡大防止で5カ月中止となりましたが、外出自粛が解除されシルリハ体操が再開されると同時に待ちきれなかったと全員が元気に参加しています。新しい生活様式を守って今後も長く続けて健康長寿を目指して頑張っていきたいと思っております。

●問い合わせ先
利根町保健福祉センター ☎68・8291

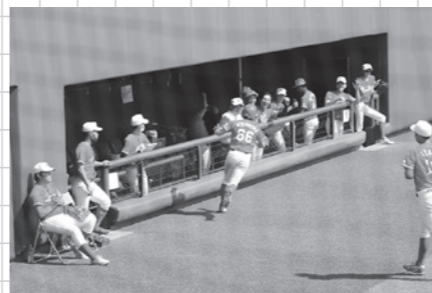


熱中症に注意し参加しましょう!!

気温も上昇し熱中症に十分な注意が必要です。
マスク着用により、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなっています。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、三密などの「新しい生活様式」を両立させましょう。
①参加移動時は、マスクをしましょう
②涼しい服装や帽子の着用で暑さをさげましょう
③運動中はマスクを外しましょう（屋外で人と2m以上離れているとき）
④マスク着用時は、激しい運動は避け水分を多くとりましょう
⑤のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう
⑥室内では、こまめに換気しましょう
コロナの影響で活動の中止が多く発生しています。参加前には開催の確認をしてください。

日本ウェルネススポーツ大学通信

WELLNESS Campus!



追加点に湧くベンチ!!

社会人野球部 躍動!!
本学の社会人硬式野球部が5月31日に開催された社会人野球日本選手権関東予選大会に出場しました。初戦の相手は深谷組（埼玉県）。3回に1点を先行、先発の宮口ヤン投手（2年）が相手に反撃を許さず、着実に追加点を重ね、終わってみれば10・0の完勝でした!!この勝利はただの1勝ではありません

大学からのお知らせ

オープンキャンパスを開催しています。詳しくはホームページをご覧ください（日程などは随時更新します）。また、運動部の体験・見学をご希望の方は、随時受付をいたしますので事務局までご連絡ください。総合型選抜A日程のエントリーを6月1日より開始（願書受付は9月1日〜）しています。



力投する宮口ヤン投手

ん。なんと大学史上初の日本選手権関東予選大会勝利なんです!! 社会人野球部は今年度から新体制となり、大学生がプロ予備軍とも言われる企業チームに勝つために日々努力をし、それが形となった瞬間でした。2日後に行われたNTT東日本との2回戦では善戦するも敗れてしまいました。8月におこなわれる都市対抗野球予選大会に向けて大きな弾みとなること間違いありません!!
本学は2つの野球部があり、首都大学チームも今春は6勝3敗と秋リーグ優勝に向けて勢いづいています。本学の野球部2チームにぜひご期待ください!!

利根フリフリクラブ主催

フリフリグッパ-体操 地区運動集会



～講師紹介～

こんにちは。筑波大学運動科学研究室の山崎雄大（やまざきゆうだい）と申します。令和2年度より、研究員として筑波大学に所属しております。大学時代には、高齢者を対象とした運動教室を行っており、研究も、運動と認知機能について調べていました。ですので、運動教室を通して、これまでの知識や経験を少しでもみなさまに提供できたらと考えています。すでに何度か一緒に運動させていただきましたが、みなさまの明るい雰囲気、わたしも楽しく運動指導することができています。教室が終わった後のみなさまの笑顔や充実した表情を見るとわたしも嬉しいうちが気持ちになります。みなさまが運動を通して笑顔になれるよう、充実した気持ちになれるよう、取り組んでいきたいと思っております。なにかわからないことがあれば遠慮なくお尋ねください。また、「こんなことがやりたい」などの要望がありましたらぜひ教えてください。どうぞよろしくお願いたします。

フリフリ地区運動集会予定（7月～8月）

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	7/15、8/5・19（第1・3木曜日）	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物 ・室内運動靴持参
利根町民すこやか交流センター	7/20、8/3・17（第1・3火曜日）	
利根町生涯学習センター	7/14・28、8/25（第2・4水曜日）	
講師：筑波大学 桑水先生・山崎先生・益城先生・秦先生 ※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください		

問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291