

利根町リハビリ体操指導の会主催

シルバーリハビリ体操

自分の体は自分で守ろう 自助努力

『もえぎ野台体操サロン』の紹介

会場：もえぎ野台集会場（第2・第4水曜日）

もえぎ野台の教室はスタートして今年で10年目になりました。当初は参加者が少ないのが悩みでしたが、指導士の方の「一人でもやっていきましょう」の言葉に励まされて続けてきました。最近では徐々にですが参加者も増え15人前後でやっています。誰でもそれぞれの体調に合わせてできる体操です。ぜひ一度見に来てください。



体操の目的：肩関節の柔軟性を高める

効果：腰痛・肩凝りの予防

参加者の声

まるでテレビコマーシャルのワンシーンの様に突然に膝が「イタァーッ」となっているよ！私にも来たか、と大変なショックを受けました。病院の先生のアドバイスや本などを見ても、日頃シリリハ体操教室でやっている体操が大変重要だと言うことを再認識しました。またこの体操は膝だけではなく肩や腰、足、指に至るまで体のすみずみまでを動かすよく考えられた体操だなと感じています。96歳の母と教室で教えてもらった体操を「これいいね。効くわあー」などあれこれ言いながら楽しんでいきます。みんなの元気な笑顔に会えて情報交換できるのも楽しみの一つです。（70代女性）

問い合わせ先

利根町保健福祉センター ☎68-8291

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!



あなたも「ワイワイくらぶ」に、参加してみませんか

「とねワイワイくらぶ」は、文科省の「スポーツクラブ育成モデル事業」として、地域住民がスポーツを親しむことを目的に、日本体育協会・現日本スポーツ協会から指導を受け、「利根町総合型地域スポーツクラブ」として茨城県で3番目のクラブとして結成されました。当クラブは地域のスポーツ振興だけではなく、住民の健康づくりや体力増進、豊かなコミュニティづくりを目指し活動しています。会員は、どの種目に何回でも参加することができ、多くの会員は複数の種目に参加し楽しんでいきます。会員も100名を超え、毎年約600回開催され、参加人数も延べ7000人以上となっています。

初めての方にもスタッフが丁寧に指導します。用具類も準備してありますので気軽に参加し体験してください。初回は体験入会として参加費は無料です。

また、下記の種目以外にも、ウォーキング、ボウリング大会が定期的に行われています。

・個人会員	大人	会費	600円/月
・家族会員 <td>小人</td> <td>会費</td> <td>300円/月</td>	小人	会費	300円/月
	会費	1000円/月	

（家族会員は家族であれば何人でも）

開催場所の都合、天候などによりスケジュールが変更される場合がありますので、参加する前には必ず電話で確認してください。

▼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 10月の活動予定

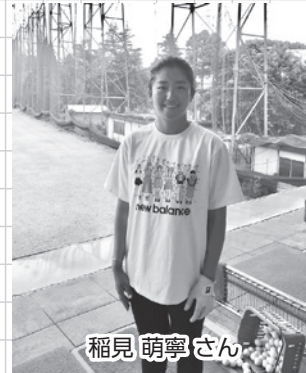
活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 4・11・18・25	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 6・13・20・27	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 1・8・15・22・29	③水曜夜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 1・8・15・22	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 4・11・18・25	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 1・8・15・22・29	13:00～15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 10・17・24・31	9:30～12:00	(日曜日) 文小学校グラウンド
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(水) 6・13・20・27		(水曜日) 利根浄化センターグラウンド
	(土) 9・16・23	9:30～12:00 13:30～15:30	文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 5・12・19・26	19:30～21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 3・17	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」でご確認ください。

★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。

日本ウェルネススポーツ大学通信

WELLNESS Campus!



稲見 萌寧さん

東京五輪ゴルフ女子に出場していた本学ゴルフ部の稲見萌寧さん（4年生、都築電気、日本ウェルネス高校卒業）、自転車・トラック女子オムニアムに出場していたタイケン学園スポーツツアアドバイザーの梶原悠未さんが、共に銀メダルを獲得いたしました。稲見さんは大熱戦の末、プレーオフを制し日本ゴルフ界初となる五輪でのメダルを獲得しました!!

快挙!!
稲見萌寧さん、梶原悠未さん
東京五輪銀メダル獲得!!



日本ウェルネススポーツ大学からの情報をお届けします。

問い合わせ先 日本ウェルネススポーツ大学

1号館 布川1377
2～4号館 布川1649
☎0297-68-6787
FAX 0297-68-6788



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。総総合型選抜A日程の願書受付が9月6日（月）までです。また、総合型選抜B日程のエントリー登録および出願期間は9月20日（月）～24日（金）です。

利根町、そして日本中に感動と元気を与えてくれた稲見さんと梶原さんには心からありがとうございます。伝えたいです!!
タイケン学園には次世代のスター候補がまだまだいます。今後、もワクワクが止まりません!!ぜひ注目してください!!



柴岡理事長と梶原悠未さん

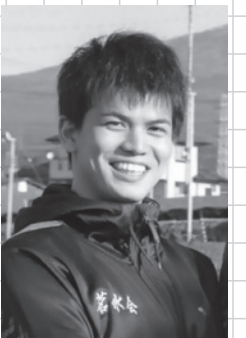
梶原さんは、自転車競技日本人女子初の銀メダル獲得と歴史にその名を刻む快挙を達成しました!!

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

こんにちは。筑波大学運動生化学研究室、博士後期課程1年の秦俊陽と申します。現在私は、筑波大学水泳部のOBとして、学生の水泳実習の手伝いや水泳指導をすると共に、日々研究に明け暮れる生活を送っています。私は幼少期の頃から大学まで水泳競技に取り組んできました。この約20年にわたるトレーニング経験の中から、簡単な身体機能向上につながるようなエクササイズを皆さんと共有し、一緒に運動していきたいと考えています。また、大学院では運動意欲をテーマに、研究に取り組んでいます。こちらはまだまだ発展途上ですが、これまでに得られた知識を総動員し、皆さんがまた来たい、運動したい、と思っただけのような運動プログラムを作っていきたいと思っています。新型コロナウイルスの影響もあり、運動集会の回数や道具の利用が制限されていますが、そんな逆境にも負けず、楽しそうに笑顔で運動する皆さんからは私もパワーを頂いています。初めての方や、お休みが続いてしまっている方もぜひ足を運んでみてください。どうぞ宜しくお願いします。



～講師紹介～

フリフリ地区運動集会予定(9月～10月)

場 所	日 程	時 間・持ち物
利根町文化センター	9/16、10/ 7・21（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	9/21、10/ 5・19（第1・3火曜日）	
利根町生涯学習センター	9/22、10/13・27（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