

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

『宮本馬場楽遊会』の紹介

会場：馬場地区集会場（第1・第3金曜日）

毎月2回、会場は和気あいあい、明るく楽しい雰囲気に包まれます。8～12名程の参加者の皆さんは、説明をしっかりと聞き、無理をせず、ゆっくりと体を動かします。いつも真剣そのものです。休憩時間は大事な情報交換の場、いろいろな話題でお喋りが盛り上がります。これも大切にしている時間です。とても穏やかな会場です。

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター ☎68-8291



写真の肘【くの字】体操の目的：二の腕の筋力強化
 効果：物を引き寄せる力、腕の支えを強くする

参加者の声

上肢・下肢の体操は、家でも毎日欠かさずやっております。今や私の大切な生活の一部になっています。

コロナ禍の現況、体操会場では「寝てする体操」は省かれたままで残念ですが、家では頑張っ続けてやっています。また、特に失禁予防の体操は毎日必ずやっております。その効果を実感しています。

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!



利根町総合型地域スポーツクラブの参加10名のうち1名は、利根町会場の最終選手として「とねりん」が参加し、ネット上でユルキャラがけん玉をして、という話題になり大会を盛り上げました。利根町会場の様子は、YouTubeでも見られます。「けん玉ワールドカップ」茨城県利根町会場」で検索してください。

「けん玉ワールドカップ」に参加し、優秀な成績を収めました。

8月21・22日に、13の国約700人を超える人が参加し「けん玉ワールドカップ」がオンラインで開催され、利根町初となる予選の会場とし、オンラインリポート中継を通じて全世界に発信されました。

利根町リポート会場では10名（内ワイワイ会員は6名）参加し、毎週火曜日ワイワイの活動でトゴさんから指導を受け練習してきた結果の技を披露しました。

ワイワイ会員の結果は、

- 50歳代総合1位 トゴさん
- 60歳代女性2位 石山 肖子さん
- 70歳代総合1位 糟谷 かつみさん
- 70歳代総合3位 須貝 宮子さん

の入賞の他、指定した10技を全て成功させた4人が「フルマーク賞」となりました。

トゴさんは大会史上初の50歳代予選通過者となり翌日行われた決勝戦に参加し総合35位という優秀な成績を収めました。

とねワイワイくらぶ 12月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 6・13・20・27	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 1・8・15・22	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 3・10・17・24	③水曜日 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 3・10・17・24	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 6・13・20・27	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 3・10・17・24	13:00～15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 5・12・19・26	9:30～12:00	(日曜日) 文小学校グラウンド
	(水) 1・8・15・22		(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) 4・11・18・25	9:30～12:00	文小学校体育館
		13:30～15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 7・14・21	19:30～21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 5・19	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」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でも同じ会費です。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。

●問い合わせ先 とねワイワイくらぶ 事務局 ☎090-1407-4480

日本ウェルネススポーツ大学通信

WELLNESS Campus!

9月中旬からウェルネス大各都の秋季リーグが始まり、今年も例年以上の盛り上がりを見せています！まずは大学硬式野球部。2部Wグループにて4戦全勝のグループ優勝を果たしました！！次はいよいよ2部優勝決定戦です。ウェル大らしく全員野球で目先の試合を全力で獲りにいきます！！この模様は次回お伝えしますね！

次は、女子バスケットボール部。新体制後初勝利を飾り、その後もすぐに2勝目を挙げるなど粘り強い戦いを続けています。夜遅くまで練習している女子バスケット部の努力が結果に現れ嬉しい限りです。最後に女子バレーボール部。近年安定した入部者数に加え豊富な

「ウェルネス大各都リーグ戦にて躍動!!」



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。学校推薦型選抜の願書受付中で、A日程は11月5日（金）まで、B日程は11月22日（月）～26日（金）となっています。



実績を持つ指導者の下、とにかく明るく抜群のチームワークを誇ります！関東大学女子3部Bリーグにて現在1勝を挙げています。今後も着実に勝利を積み重ねていくでしょう！

ウェル大は女子部も非常に盛り上がりつつあります！この秋はウェル大から目が離せない！

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



すこやか交流センター地区運動集会

地区運動集会の紹介

すこやか交流センター

すこやか交流センター会場では、毎月第1・3火曜日に、感染防止のため人数を半減して開催しています。

笑顔でのあいさつ・近況報告などから始まり、ストレッチ・筋力トレーニングそしてフリフリグッパ-体操など、笑いの絶えないあつという間の1時間です。筑波大学の若い先生方からエネルギーを頂き、もの忘れ予防効果・健康増進・フレイル予防にもなります。

全国的にみて、利根町の介護給付費が低いのは、フリフリグッパ-体操・シルバーリハビリ体操など軽い運動の継続だと思えます。

コロナ禍、人との関わりが少なく運動不足も心配されます。3密を避けながらのフリフリグッパ-体操への参加をお待ちしております。

フリフリ地区運動集会予定（11月～12月） ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	11/4・18、12/2・16（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	11/2・16、12/7・21（第1・3火曜日）	
利根町生涯学習センター	11/10・24、12/8・22（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