

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

各体操会場スケジュール		
(一部抜粋) コロナ感染防止対策期間対応中		
会場	日時	
1 利根町保健福祉センター	毎週月曜日	13:00～
2 東部農村集落センター	第1火曜日	9:30～
3 利根町生涯学習センター	第3火曜日	9:30～
4 立木公民館	毎週火曜日	9:30～
5 白鷺の街集会場	毎週火曜日	13:00～
6 国保診療所	毎週水曜日	9:30～
7 文間地区農村集落センター	毎週水曜日	9:30～
8 四季の丘集会場	毎週水曜日	9:30～
9 もえぎ野台集会所	第2.4曜日	9:30～
10 ニュータウン集会所	第1.2.4.5木曜日	10:00～
11 早尾台自治会館	第2.4木曜日	9:30～
12 西楽院 (内宿集会所)	第2.4木曜日	10:00～
13 すこやか交流センター	毎週金曜日	9:30～
14 フレッシュタウン自治会館	毎週金曜日	9:30～
15 羽根野台区区センター	第1.3金曜日	9:30～ 13:00～
16 八幡台集会所	第1.2.3.5金曜日	10:00～

●問い合わせ先  
 利根町保健福祉センター ☎68-8291

令和4年シルバーリハビリ体操に向けて  
 利根町リハビリ体操指導士の会長 荒木忠臣

新年あけましておめでとうございます。  
 令和2年2月、横浜港の豪華客船で新型コロナウイルス患者が確認されて以来、全国各地に蔓延し、大きな影響を与えました。正直、1年後ごろには収束に向かうだろうと思っていたところ、昨年にかけて、第5波までの大きなうねりが次から次へと押し寄せてきました。その結果、約4カ月間シルバーリハビリ体操教室が閉鎖されました。体操教室参加者は、そのような中でも不要不急の外出自粛をしつつ、いつ解除されるのか待ち遠しくてたまらない様子でしたが、もう少し、もう少しと自粛し体操教室からの新型コロナウイルス患者がでないように皆で細心の注意をはらい発症者が出なかったことが一番嬉しいことでした。

昨年10月に緊急事態宣言が解除され、この状態が持続することを祈念しつつ新生活様式を厳守してコロナ禍前のように、自由に、いつでも参加し高齢者に適したシルバーリハビリ体操を楽しみ、健康寿命を伸ばしていただきたいと思います。また、昨年末から各体操教室ではシルバーリハビリ体操と並行して、人生100年時代に向かって参考にしてもらうよう健康、医療、介護予防等について解りやすくまとめた健康紙芝居を実施しています。併せてお楽しみ下さい。

町民の皆さま方のご参加を心からお待ちしています。

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!

●問い合わせ先  
 とねワイワイくらぶ 事務局  
 ☎090-1407-4480



多くの方の参加をお待ちしています。  
 美しい姿勢を維持できるようになり、腰痛や肩こりなどの不快な症状を改善する効果が期待できます。

火曜日夜のニュースポーツで「スラックライン」を新しく始めました。  
 スラックラインとはペルト状のラインの上を歩いたり飛んだりする綱渡りスポーツのことです。テレビなどで見たことがある人も多いかも知れませんが、難易度調整が簡単なので幼児から大人まで楽しく遊べます。ラインを張って、その上で歩いたり座ったりジャンプしたりと色々な動作をして遊びます。いきなり歩くのは難しいですが、歩けなくても乗っただけで楽しくなります。ラインの高さを60cmにし下にマットを敷き初心者でも怪我をしないよう安全第一で行っています。

スラックラインは主に体幹とインナーマッスルを刺激して鍛えるため、美しい姿勢を維持できるようになり、腰痛や肩こりなどの不快な症状を改善する効果が期待できます。

**とねワイワイくらぶ 2月の活動予定**

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 7・14・21・28	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 2・9・16・23	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 4・11・18・25	③水曜夜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 4・11・18・25	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 7・14・21・28	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 4・11・18・25	13:00～15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 6・13・20・27 (水) 2・9・16・23	9:30～12:00	(日曜日) 文小学校グラウンド (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) 5・12・19・26	9:30～12:00	文小学校体育館
		13:30～15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 1・8・15・22	19:30～21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 6・20	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

「ウェル大、今年も全開で行きます！」  
 新年明けましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひします。  
 さて、昨年は各部活動が大きな飛躍を遂げた年でした。  
 まずはなんとといってもゴルフ部！稲見萌寧さん(4年)の東京オリンピック銀メダル獲得、そして初の賞金女王。まさに稲見 year でした!!他にもゴルフ部には吉田優利さん(3年)をはじめ有望な選手が多く在籍しており、今年も楽しみます!!



大学野球部準優勝の立役者 和田投手

他にも男子バレーボール部のリーグ昇格や、新体制となり着々と白星を重ねた女子バスケットボール部などネタが尽きない一年でした。  
 今年も地域の方々に支えられながら充実した学校生活を送れていることに感謝し、年間ノンストップで駆け抜けていきたいと思っています!!

続いては硬式野球部！本学は大学野球部と社会人野球部の2つありますが、大学野球部は秋季リーグ準優勝、社会人野球部は都市対抗野球予選北関東大会に進出しました。



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。  
 令和4年1月より一般選抜の受付が開始されます。日程などの詳細については、ホームページをご覧ください。

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



利根フリフリくらぶ ボランティアの皆さま

代表 市川 英夫

あけましておめでとうございませう  
 新しい年をむかえ、今年こそ体を動かしたいとお考えのあなたにおすすめの「筑波大学」生まれ「利根町」育ちの「フリフリグッパ―体操」です。  
 いつでもどこでも気軽にできる「フリフリグッパ―体操」は、快適性・爽快感を高め、脳を活性化させます。運動強度が軽いエアロビクスと同程度であることから、有酸素運動にあたることなどが確認されています。  
 昨年は、コロナ禍で参加人数を半減し活動させていただけましたが、現在は、感染対策を取りながら全員参加で行っています。  
 各会場のボランティアがお待ちしています。お近くの運動集会にお気軽にご参加ください。  
 利根フリフリクラブ

**フリフリ地区運動集会予定 (1月～2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	1/6・20、2/3・17 (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	1/18、2/1・15 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	1/12・26、2/9 (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