

利根町リハビリ体操指導士の会主催
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

「栄寿会体操サロン」の紹介

会場：フレッシュタウン自治会館
 (第1土曜日 午前9時20分～9時50分)

栄寿会の行事計画の一環として健康増進があります。毎月例会の前座に30分という短い時間ですが、シルバー体操の時間を設けていただき十数年が経過しました。

体操は上肢と下肢を織り交ぜ30分をフルに使っております。参加者は十数名に留まり、もう少し体操をする人が増えないかなと思っております。

今後とも新型コロナウイルス感染予防対策を守りながら末長く続けて健康増進の一助にしたいと考えております。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291



写真の「猿まね」体操の目的：肩関節の柔軟性を高める
 効果：肩痛・肩凝り予防

参加者の声

年を重ねるごとに体力の衰えを身に染みて感じているこの頃です。そこではじめたのがリハビリ体操で10年も続いております。ただ、昨年からの新型コロナウイルスの影響で体操が中止となり、身体がこわ張ってきました。早くコロナが無くなり元の状態に戻って欲しいです。

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!

いつまでもいきいきと健康で元気に暮らすよう、楽しいスポーツを心掛け運営しています。多くの皆さまの参加をお待ちしております。ぜひワイワイくらぶを体験してみてください。



一緒にスポーツを楽しみませんか
 3月になり春を感じる季節になりました。暖かい季節が増える時期です。ワイワイくらぶに参加し、寒さで鈍った体をリフレッシュし、新しい年度を軽やかにスタートしましょう。
 当クラブは、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スタートし15年になります。

とねワイワイくらぶ 4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) 3・10・17・24 (水) 6・13・20・27	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) 9・16・23・30	9:30～12:00	文小学校体育館
	※9日は午後のみ開催	13:30～15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 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。

●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!

国連アカデミックインパクト参加！
 本学は国連本部より国連アカデミックインパクトへの参加が正式に受理されました！国連アカデミックインパクト(UN Academic Impact)とは、世界各国の高等教育機関同士の連携や、教育機関と国連との連携を促す活動を行う役割を持った機関です。
 本学では、国連アカデミックインパクトへの参加が、多くの学生にとってグローバルで公平な視野を持つきっかけとなるよう、コロナ禍における外国人留学生の受け入れだけでなく、日本にいても可能な国際交流活動やSDGs



の促進など、グローバルな社会貢献を進めていきます！さらに、オリンピックの輩出などスポーツ面の活躍だけでなく、ボランティア活動や、スポーツを通じた全世代交流など、社会に貢献する取り組みも企画しています！
 今後も本学のスポーツを通じた社会貢献に注目してください！



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。

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



利根町民すこやか交流センター

「コロナに負けない」
 コロナ禍の中、感染者数に一喜一憂してしまう昨今ですが、自宅を始めどこでもできるフリフリグッパ―体操はストレス解消、運動不足解消、フレイル予防にぴったりの体操です。
 好きな音楽に合わせてたり、鼻歌でも口ずさみながら身体を動かしてください。体力作りに遅すぎる事はありません。
 仲間と一緒にニコニコ顔で行えば運動は継続できますので、集会場へのお越しをお待ちしています。
 春はもうそこまで来ています。
 ※各地区運動集会では、消毒・換気・密にならないなど、感染対策を徹底して実施中ですが、感染状況によっては中止となる場合もあります。新規参加の方は保健福祉センターへお問い合わせの上ご参加ください。

フリフリ地区運動集会予定 (3～4月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	3/3・17、4/7・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	3/1・15、4/5・19 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	3/9・23、4/13・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