

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

「紫会」の紹介

会場：ニュータウン集会場（第3木曜日）
 紫会はニュータウンの老人会ですが、毎月第3木曜日に開催される月例会の冒頭、シルバーリハビリ体操で体をほぐしています。月例会の内容により、30分コースと1時間コースの2種類があり、体操指導士の方々には何かとご迷惑をおかけしております。会員平均年齢80歳の我々ですが、シルバーリハビリ体操のおかげで元気にグラウンドゴルフ、UFOフリーボールを楽しんでおります。

●問い合わせ先
 利根町保健福祉センター ☎68-8291



写真の指組み押し合い体操の目的：胸の筋肉強化
 効果：抱きかかえ、しがみつき
 の力を強くする
 (写真はコロナ禍対策前の写真です。)

参加者の声

永い間、月1回行われる月例会時のリハビリ体操のみで、なかなか習慣化することができなかったが、5～6年前に膝の故障で悩んでいた時、何とかリハビリ体操で改善できないかと考え、試行錯誤の末、入浴時に実施することとし、現在は「パタカ」の発声練習と併せて膝の運動を行っている。おかげさまで膝の痛みも和らぎ、週2～3回のグラウンドゴルフを楽しんでいる。(70代男性)

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は、参加してみませんか？

新型コロナウイルスの新規感染も落ち着きを見せていますが、開催場所では、
 ①体温計の設置、手洗い・手の消毒・用具の消毒などの励行。
 ②マスクの着用（活動中で三密が守られる場合は、外してよい。ただし休憩中は着用する）など感染症に注意し活動を行っています。
 また、暑い季節に入りますので熱中症の予防も大切です。
 ①こまめな休憩を取り、水分をとる時間を多く作る。
 ②薄着スタイルでさわやかに運動する。
 など熱中症にも注意し活動しています。
 皆さまの積極的な参加をお願いします。



●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 6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 (水) 1・8・15 (早朝のみ)・22 (金) 3・10・17・24 | ①月・水・金 7:00～7:40 ②月・水 7:30～8:30 ③水曜夜 19:00～20:30 | 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 |
| 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 (金) 3・10・17・24 | 10:00～12:00 13:00～15:00 | 利根浄化センターテニスコート |
| グラウンド・ゴルフ | (日) 5・12・19・26 (水) 1・8・15・22・29 | 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) 4・11・18・25 | 9:30～12:00 13:30～15:30 | 文小学校体育館 |
| ニュースポーツ 他 | (火) 7・14・21・28 | 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!

4月に入り新年度がスタートし、それと同時にさまざまな行事が行われました！
 まずは4月1日、入学式が行われました。桜が満開の中天気にも恵まれ、新入生の新たな第一歩がスタートしました！新入生には、先輩が残したさまざまな実績に負けないよう、立派なチャレンジャーとして4年間頑張ってもらいたいと思います！さらに、4日から6日にかけて「フレッシユマンウィーク」が行われ、本学の歴史や建学の精神、大学の諸規則などを学びました。新入生は大学生活を円滑に送ることができるよう、真剣に取り組むことができました！
 また、これから各部活動の大

新年度スタート！



会も始まります。首都野球部は1部昇格に向けた戦い、社会人野球部は2年連続北関東大会出場へ、男女バレーボール部、バスケットボール部はリーグ昇格など、注目すべき試合がめじろ押しです！
 ぜひ今年度のウェル大の躍進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



利根町文化センター会場 脳トレの様子

フリフリでフリフレッシュ
 新緑も深まり美しい季節になり、いよいよ体も動かしやすくなる気持ちが強くなる時期が来ました。
 外に出て歩きながらフリフリグッパ―体操をしてみませんか。体を動かす事で、気持ちもリフレッシュしてくると思います。
 フリフリグッパ―体操は自宅でも無理なくできる運動です。好きな音楽をかけながらフリフリグッパ―体操はいかがですか。
 初めてご参加の方は、利根町保健福祉センターまでご連絡ください。
 フリフリ地区運動集会では、フリフリグッパ―体操の他にも、頭を使った体操（脳トレ）も行っています。うまくできないのがおもしろく、毎回、皆さんで大笑いしています。笑う事が更に脳の活性化につながります。

フリフリ地区運動集会予定 (5～6月)

| 場所 | 日程 | 時間・持ち物 |
|---|--------------------------|--|
| 利根町文化センター | 5/19、6/2・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 | 5/17、6/7・21 (第1・3火曜日) | |
| 利根町生涯学習センター | 5/11・25、6/8・22 (第2・4水曜日) | |
| 講師：筑波大学 桑水先生・山崎先生・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