

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

「いきいき八幡台のサロン」の紹介

会場：八幡台集会場（第4金曜日）
 「いきいき八幡台のサロン」は今年で10年目です。同時に体操教室も10歳というわけです。会場はウェルネス大学の裏側にあり、春には樹齢を重ねたサクラやコブシが咲き、足元は色とりどりの花々で囲まれます。ウグイスの声を聴きながら体操を終え、お楽しみのサロンの始まり。和菓子でお茶をしながらみんなで喋り。その後、尺八やギターに合わせて美しい声で数曲歌って終了。コロナ禍前の様子です。コロナの終息といったもののサロンの再開を待ち望んでいます。（R4年4月末日）

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291



参加者の声

コロナの感染拡大でシルリハ体操も中止が続き生活のリズムも多少崩れたりしました。自宅でシルリハ体操をやろうと思っても、なかなかできないものです。「再開する」と知らされた時は本当に嬉しかったです。休まず参加しています。体がすっきりし元気が出ます。

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!

発足当時の思い出



皆さまの参加をお待ちしています。一緒にスポーツを楽しみましょう。

あなたもワイワイくらぶに、参加してみませんか？
 新型コロナウイルスで外出も控えていた方も、運動に興味を持ち、多くの方が入会され、明るく熱心に多くの方がスポーツを楽しんでいます。
 毎日暑い日が続いていますが、私たちの活動も「新型コロナウイルス」対応と「熱中症」予防の両立が大切です。私たちが気を付けるべきこと、3密ならぬ3とるが医学界で提唱されています。
 ①距離をとる（目安2メートル以上）
 ②マスクをとる（十分な距離を確保できたら）
 ③水分をとる（のどが渇く前からこまめに）
 ワイワイくらぶも、屋外での活動、室内でも距離が取れる場合はマスクをとることを薦めています。

とねワイワイくらぶ 8月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 1・8・15・22・29 (水) 3・10 (金) 5・12・19・26	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	8月は、熱中症予防のため教室は中止し通常の内容になります。		
テニス	(月) 1・8・15・22・29 (金) 5・12・19・26	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) 7・21・28 (水) 3・10・17・24・31	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) 6・20・27	9:30~12:00 13:30~15:30	文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 2・9・23・30	19:30~21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 21	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!

4月から始まりました「関東大学サッカーリーグNorth 2部」にて、本学サッカー部が大躍進を遂げております。
 第一節は引き分けでしたが、その後4連勝！現在4勝1分で1位となっております。これで残り3試合となり、3連勝をすればリーグ優勝確定。1部昇格プレーオフに進出となります。
 本学サッカー部は監督に村田信行氏を迎え、昨年度から新体制となり今年で2年目を迎えます。村田氏は強豪中央大学出身、流通経済大学女子サッカー部監督を歴任し、本学サッカー部の監督に就任しました。自身



の豊富な経験と知識を活かしサッカー部の大躍進につながりました。
 残り3試合、1部昇格が見え選手のモチベーションも高まっております。
 3連勝し1部昇格プレーオフに進出できるよう、皆さまもぜひ応援よろしくお願ひします。

サッカー部、大躍進！



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。
 総合型選抜A日程エントリーを6月1日より開始（願書受付は9月1日~）しています。

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



利根町生涯学習センターの様子

夏に向かってフリフリ
 いよいよ暑い夏を迎えます。皆さま、心と身体の準備はよろしいでしょうか。
 7月の天候は平年と同様、前半は曇りや雨の日が多く、後半は晴れの日が多いとの予報。
 夏に向かって、心と身体を日々リフレッシュすべく「フリフリグッパ―体操」をお奨めします。
 朝夕の涼しい時間帯に、好きな曲を口ずさみながら（2曲が目安）気軽に行えば爽快感を高め、脳活動が高まります。
 仲間と取り組めば、更なる効果が期待できます。
 お近くの運動集会にもお気軽にご参加ください。コロナ感染予防対策を取りながら開催しています。

フリフリ地区運動集会予定（7~8月）

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	7/7・21、8/4（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	7/5・19、8/2（第1・3火曜日）	
利根町生涯学習センター	7/13・27、8/24（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