

はつらつトレーニング

～令和4年10～11月開始生 募集のお知らせ～

- **対象者** 65歳以上で利根町に住所を有する方
運動制限のない方
※今回初めて参加する方を優先させていただきます。
 - **定員** 10名
 - **申込受付** 8月30日(火)・31日(水) (午前9時～午後5時)に、利根町保健福祉センター窓口または電話で受け付けます。
※申込人数が定員を越える場合は、抽選(9月1日(木)／午後1時30分)になり、利用決定者へは電話連絡いたします。
 - **利用開始までの流れ**
 - ①説明会への参加(9月13日(火) 午前9時15分から1時間30分程度)
個別調査用紙(健康状態等の確認)の記入／体力測定、機器の利用説明
 - ②トレーニング開始日の決定
 - **はつらつトレーニングについて**
 - **内容** トレーニングマシンを使って加齢により衰えやすい筋力を鍛える運動(準備運動→運動機器を使った運動)
 - **利用日時** 月々金曜日の午前中
①午前9時10分～ ②午前10時～
③午前10時50分～
(各40分、50分程度)
 - **利用回数** 週1回程度(毎回予約制)
※曜日の固定はできません。
 - **利用期間** 1年間
 - **利用料** 100円／1回
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開始時期などの変更になる場合があります。

☎68・8291

利根町保健福祉センター いきがい支援係

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!



健康体操風景

「自分の体は自分で守ろう!」をモットーに、全身を使い、体が元気になるように健康体操を毎月2回、日曜日に利根町生涯学習センターで行っています。

最初はストレッチで体をほぐしながら、体を温めます。

体がほぐれたところでバランスボール・ヨガマットを使い、筋トレやストレッチを行い、体幹を鍛えていきます。歪みの解消・ダイエット・脂肪燃焼効果・腰痛軽減・肩こりの解消などに効果があります。

後半は脳活トレーニングも行います。全員が輪になり小さいボールを使い、参加者の名前を呼びボールを投げたり、数を数え3の倍数で逆回しをしたりと、脳と手指の体操を十分に行います。

また、スクエアマットを活用しスクエアステップエクササイズも行い、約2時間のコースとなります。

是非参加し体験してください。多くの方の参加をお待ちしています。

健康体操を体験しませんか!

とねワイワイくらぶ 9月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 5・12・19・26 (水) 7・14・21・28 (金) 2・9・16・23・30	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) 2・9・16・23	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 5・12・19・26 (金) 2・9・16・23・30 (午前・午後)	(午前) 10:00～12:00 (午後) 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) 4・11・18・25 (水) 7・14・21 (大会)・28	9:30～12:00	(日曜日) 文小學校グラウンド (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) 3・10・17・24	(午前) 9:30～12:00 (午後) 13:30～15:30	文小學校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 6・13・20・27	19:30～21:30	文小學校体育館
健康体操	(日) 4・18	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!

3年ぶり、スポーツ祭開催!

6月24日(金)、埼玉県朝霞市・朝霞総合運動公園にて、3年ぶりに「スポーツ祭」が開催されました。

スポーツ祭とは、ウェルネス大学の母体である「タイケン学園」グループ校の、大学・専門学校・高等学校などが集まり、年1回行われる学校行事です。

競技内容は、50m走・綱引き・玉入れ・リレーなどがあり、学校対抗で競い合いました。

まだコロナ禍ということで、午前中のみ開催となりましたが、学生たちは久しぶりの学校行事ということでとても盛り上がり、楽しく競技を行っていました。

さらに、他のグループ校とのつながりも深まり、お互いを高め合う仲間も増えたと思います。



まだまだ我慢の日々が続いています。制限された中でもさまざまな学校行事を開催していく予定です。

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

フリフリグッパ―交流会

第15回フリフリグッパ―交流会が5月24日(火)に開催され、筑波大学征矢英昭教授、運動教室講師の桑水先生、山崎先生、秦先生の4名の先生方に、認知症やアルツハイマーと運動の関係について、講話していただきました。

健康寿命のためには、適度な運動の必要性と食の大切さを改めて考える良い機会になりました。

また、いつも運動教室講師として指導していただいている3人の先生方の大学での、それぞれの研究内容の講話はとても興味深く、楽しい交流会となりました。

フリフリ地区運動集会では、筑波大学「征矢研究室」の先生方のご指導のもと、ストレッチや脳トレ運動も行っています。一歩家を出て、楽しさを一緒に体験してみませんか。



筑波大学 征矢英昭教授

フリフリ地区運動集会予定(8～9月)

場 所	日 程	時 間・持ち物
利根町文化センター	8/4、 9/1・15 （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	8/2、 9/6・20 （第 1・3 火曜日）	
利根町生涯学習センター	8/24、9/14・28（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



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

