

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で健康維持を!

自分の体は自分で守ろう 自助努力

### 「八扇会」の紹介

会場：八幡台集会場（第2月曜日：数回/年）

八扇会の行事計画の一つとして、健康維持・増進を目標に、時間は30分程度ですがシルバーリハビリ体操を取り入れています。

上肢と下肢の体操で普段使っていない筋肉や関節を柔軟にする、および強化する体操を中心にやっています。参加者は平均して20名前後です。参加者からの『シルバーリハビリ体操で身体が軽くなった』との声に励まされながら、みんなで和気あいあいとやっています。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291



◆◆写真は『身体をひねる体操』◆◆  
目的：腹斜筋のストレッチ・強化、体（体幹）のひねり効果：寝返り・起き上がり動作改善、歩容（歩く姿）改善、腰痛予防

### 参加者の声

八扇会の行事の途中にシルバーリハビリ体操があって、普段使っていない筋肉などのストレッチングはとても気持ちよく、気分が爽やかになって元気が出てきます。早く嚙下（えんげ）体操など声を出したりする体操がしたいです。

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!



けん玉風景

入会として参加費は無料です。初回は体験会として参加をお待ちしています。多くの参加を待っています。

「とねワイワイくらぶ」は、文部科学省の「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、日本体育協会（現・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2005年に結成され、会員も120名を超え大きな団体に成長しています。

あなたも「ワイワイくらぶ」に、参加してみませんか

### とねワイワイくらぶ 10月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 3・10・17・24・31	①月・水・金 7:00~7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 5・12・19・26	②月・水 7:30~8:30	②とねっ子公園
	(金) 7・14・21・28	③水曜夜 19:00~20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 7・14・21・28	10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 3・10・17・24・31	(午前) 10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 7・14・21・28	(午後) 13:00~15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 2・9・16・23・30	9:30~12:00	(日曜日) 文小学校グラウンド
	(水) 5・12・19・26		(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) 8・15・22・29	(午前) 9:30~12:00	文小学校体育館
		(午後) 13:30~15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 4・11・18・25	19:30~21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 2・16	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。

●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!

7月29日(金)、30日(土)に本学利根キャンパスにて梶原悠未（かじはら ゆうみ）さんが夢をテーマに講義を行いました。梶原さんは、女子オムニアム日本代表として東京2020オリンピックで銀メダルを獲得し、さらには全日本選手権5連覇、アジア選手権4連覇など、女子自転車競技を代表する選手です。今年度から本学の専任教員となりました。

梶原悠未さんが

講義を行いました!



梶原さんが夢をテーマに講義

カッシーン形式の授業を行いました。学生たちは、現役オリンピックからたくさんものを吸収しようとして、ただ講義を聴くだけでなく、たくさん質問も飛び交い、充実した時間となりました。梶原さんは、2024年パリオリンピックで金メダルを目指しています。これからの活躍にも注目です。



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日程の願書受付が9月1日(木)より開始されました。また、総合型選抜B日程の願書受付は、9月19日(月)~23日(金)、総合型選抜C日程の願書受付は、10月10日(月)~14日(金)より開始されます。

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-

脳活に顕著な効果!!

フリフリ創始者 征矢英昭教授語る

コロナ禍で2年間中止となり、5月からようやく復活したフリフリグッパ-交流会は、楽しみにしていただけに久しぶりに明るい気持ちで参加することができました。征矢先生の5月の講話では、軽い5~6分の運動でも脳の活動がよくなり、体温が上がって気持ちが明るくなるということです。

また、記憶を司る脳の海馬の神経も運動で鍛えられ、認知予備力(認知力が低下しても残っている機能)が増し、認知力低下を抑える効果があるとのことでした。また、読書も認知予備力の強化によいとのことでした。これからの季節は秋! 軽い運動と読書で脳を鍛えませんか。



筑波大学 征矢英昭教授

### フリフリ地区運動集会予定 (9~10月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	9/1、15 10/6・20 (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	9/6、20 10/4・18 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	9/14、28 10/12・26 (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