

# はつらつトレーニング

～令和5年1～2月開始生 募集のお知らせ～

●申し込み・問い合わせ先  
利根町保健福祉センター  
いきがい支援係  
☎68・8291



●利用回数 週1回程度(毎予約制)  
※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、開始時期など変更になる場合があります。

はつらつトレーニングとは  
●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  
(各40分・50分程度)  
●利用回数 週1回程度(毎予約制)

●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 11月24日(木)・25日(金)(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(11月29日(火)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!

利根町会場からは、2年連続「とねりん」がチャレンジしましたが、残念ながら番外でした。ただし、昨年度も参加しており「けん玉に挑戦しているユルキャラ」と世界で有名になっています。  
毎週火曜日夜に「ニュースポーツ」としてけん玉も行っています。多くの方の参加をお待ちしています。



「けん玉ワールドカップ」に挑戦する「とねりん」が話題  
参加しました  
7月30日(土)・31日(日)に、広島県廿日市市を中心に12国725人が参加し「けん玉ワールドカップ」が開催されました。昨年に引き続き、利根町文化センターに利根りモート会場を設置しリモート参加しました。  
利根会場は4名(内1名はとねりん)参加し、毎週火曜日にワイワイくらぶの活動で指導者のトゴさんからレッスンを受け練習した結果の技を披露しました。  
ワイワイ会員の結果は、  
50歳代総合3位 トゴさん  
60歳代女性1位 石山肖子さん  
70歳代総合2位 糟谷かつみさん  
トゴさんは50歳代予選通過者となり、翌日廿日市会場で行われた決勝戦に参加し、50歳代総合3位という優秀な成績を収めました。

## とねワイワイくらぶ 12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	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 7・14・21	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 2・9・16・23	③水曜夜 19:00～20:30	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	(午前) 10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 2・9・16・23	(午後) 13:00～15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 4・11・18・25	9:30～12:00	(日曜日) 文小学校グラウンド
	(水) 7・14・21		(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	文小学校体育館
		(午後) 13:30～15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 6・13・20・27	19:30～21:30	文小学校体育館
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」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!

スポーツの秋! 各秋季リーグ戦途中経過!!  
9月に入り暑さが少し和らいできましたが、各部の秋季リーグ戦が開幕し、熱い戦いが繰り広げられています。  
まずは首都野球部。現在3勝1敗1分で4位(10チーム中)と上位を虎視眈々と狙っています。エースの塚田大輔さん(3年 帝京長岡高卒)が圧巻のピッチングを続けており、今後の活躍にも注目です。  
続いて男女バスケットボール部。男女共4部の順位決定戦にコマを進めており、3部昇格に手をかけています。男子は加藤諒真さん(4年 鹿沼東高卒)、女子は関口凛さん(2年 竜ヶ崎二高卒)の両キャプテンの活躍に注目です。



上位を狙う首都野球部

最後にサッカー部。1・2年生主体のチームながら現在6位(10チーム中)と奮起しております。あと残り3節、全勝し上位進出を狙います。また、男女バレーボール部なども続々とリーグ戦が開幕しております。引き続き、熱い応援よろしくお祈りします。



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。  
現在、学校推薦型選抜の願書受付中です。B日程は11月21日(月)～11月25日(金)となっています。

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

秋こそ運動!! 「フリフリグッパ―」  
10月9日(日)に行われた町民運動会では、お昼のアトラクションとして参加させていただいていた、フリフリグッパ―体操は、新型コロナウイルスの影響で今年も参加を控えました。いつも町民の皆さまに、多数参加していただいていたのに残念ではありません。  
来年はまた、グラウンドいっぱい、皆さん元気に参加していただいております。筑波大学の若い先生に、適度な運動と軽い脳トレなど、毎回笑いの絶えない、あつという間の時間を過ごしております。  
体力向上、認知症予防のためにも、近くの集会場で皆さんと一緒に運動を楽しみませんか。

▶利根町文化センターでの運動集会の様子  
今回担当 秦俊陽先生



## フリフリ地区運動集会予定 (11～12月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	11/17 12/1・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	11/1・15 12/6・20 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	11/9 12/14 (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