

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

「お茶飲み会」の紹介

会場：利根フレッシュタウン自治会館  
 (第3月曜日 午前11時～午後2時)  
 お茶飲み会は、連絡事項・町の行事などの話があり、季節ごとの童謡2曲を歌ってシルバーリハビリ体操「上肢、下肢、誤嚥予防のための体操」を行います。さらにお待ち兼ねの新鮮野菜を使った手作りの昼食・デザートなどの作り方を教えてもらいます。最後に賞品付きゲームがあり皆さん真剣です。一番の人から好きなものを受け取り満足して家路につきます。今は新型コロナウイルス感染予防のため休止しています。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291



◆◆写真は「指組み腕上げ、胸反らし」◆◆  
 目的：大胸筋のストレッチ  
 効果：肩痛・肩凝り予防

参加者の声

年齢と共にちょっとした段差や家の中の風呂場で滑って転倒してしまい、入院も経験しました。今は無理をせずウォーキング、シルバーリハビリ体操に参加しています。みんなと一緒にすると元気が出ます。早く再開することを心待ちにしております。

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!

コロナ禍で中断していました「ワイワイくらぶテニス大会」が、昨年11月4日(金)、空の天井が抜けたような秋空のもと、利根浄化センターのテニスコートで3年ぶりに開催されました。  
 例年ですと、懇親を兼ねた昼食をはさみ午後まで行っていました。が、今大会は、コロナ感染を考慮し午前中だけの少し寂しい大会となりました。  
 練習をしてきた成果が、一気に爆発した好プレーが多くあり、ワイワイ・ガヤガヤと楽しい日を過ごしました。また、優秀賞として選出された3人に、シクラメンの鉢植えが送られました。  
 マスクも取れ、大きな声で励まし合い、思い切ったプレーができるような日が、早く来ることを願っています。  
 当クラブは、各種目年2回大会を開催しており、会員以外の方も参加できますので、ぜひご参加ください。  
 多くの方の参加をお待ちしています。



とねワイワイくらぶ 2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	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 1・8・15・22	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 3・10・17・24	③水曜夜 19:00～20:30	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	(午前) 10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 3・10・17・24	(午後) 13:00～15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 5・12・19・26 (水) 1・8・15・22	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	(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) 7・14・21	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

**WELLNESS Campus!**

利根町の皆さん、あけましておめでとうございます。昨年はおめでとうございます。昨年はおめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします。  
 さて、本学は今年で12年目を迎えます。昨年までの11年間はたくさんの方に支えられて歩んできた11年となりました。  
 町が一体となって行う利根町民運動会や利根町駅伝大会など、本学学生も巻き込んで行っていたこと、運動部の活動にご理解をいただき親身になって応援していただくなど、さまざまな面で支えられてきました。特に最近の運動部の活躍は皆さんの協力があったからこそだと思います。



今年もさまざまな面で活躍するだけでなく、だんだんとコロナ規制も緩和されてきていますので、積極的に地域貢献し、利根町を盛り上げていきます。  
 今年も変わらず熱い応援よろしくお祈りいたします!



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。1月より一般選抜の願書受付が開始されます。日程は以下をご確認ください。

- 一般選抜A日程:1月16日(月)～1月20日(金)、受験日2月4日(土)
- 一般選抜B日程:1月30日(月)～2月3日(金)、受験日2月18日(土)
- 一般選抜C日程:2月13日(月)～2月17日(金)、受験日3月4日(土)

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での運動集会  
 ボールを使ったトレーニングの様子

一年の計は元日にあり  
 そして、継続は力!  
 今年の干支は卯(うさぎ)! その跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきたようです。  
 新しい年を迎え、一歩を踏み出してみようと考えるあなたにお勧めなのが、筑波大生まれ、利根町育ちの軽運動、「フリフリグッパ―体操」です。  
 利根町がフリフリグッパ―体操と出会う、本年は22年目を迎えます。昨年は、年間約40回運動集会をコロナ感染予防対策をとりつつ実施、延べ660名を超える方が参加されました。  
 筑波大学の講師の先生のご指導の下、運動・脳トレなど楽しく行っています。  
 最寄りの会場の運動集会にお気軽にご参加ください。

フリフリ地区運動集会予定(1月～2月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	1/5・19 2/2・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	1/17 2/7・21 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	1/11・25 2/8・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

※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。状況により中止される場合があります。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291