

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
いつでも、どこでも、ひとりでも
1日1ミリ、1グラム 主催：利根町リハビリ体操指導士の会

シルバーリハビリ体操は、特別な道具を必要とせず、関節可動域や筋力の向上などを目的とした体操です。健康な人から高齢者、要介護者にも可能な体操であり、介護予防に効果のある体操として全国に普及しています。

この体操は県立健康プラザの大田仁史先生の考案によるもので、「**最期まで人間らしくある**」という言葉を大切に、高齢者の**尊厳を守り自立支援を目指した**ものです。体操では、「シルバーリハビリ体操指導士」と認定された指導者が、町内各地域(右表)で体操教室を開催しており、「**通いの場**」として多数の方にご参加いただいております。当体操指導士の会では、一人でも多くの皆さまのご参加をお待ちしておりますので、お問い合わせの上、ご参加ください。

▶お問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291

★★★ 各体操会場スケジュール ★★★		
(一部抜粋)	コロナ感染防止対策対応中	
1 利根町保健福祉センター	毎週月曜日	13:00～
2 利根東部農村集落センター	第1火曜日	9:30～
3 利根町生涯学習センター	第3火曜日	9:30～
4 立木公民館	毎週火曜日	9:30～
5 白鷺の街自治会館	毎週火曜日	13:30～
6 国保診療所	毎週水曜日	9:30～
7 文間地区農村集落センター	毎週水曜日	9:30～
8 四季の丘集会所	毎週水曜日	9:30～
9 もえぎ野台集会所	第2・4水曜日	9:30～
10 利根ニュータウン集会所	第1・2・4・5木曜日	10:00～
11 早尾台自治会館	第2・4木曜日	9:30～
12 西楽院(内宿集会所)	第2・4木曜日	10:00～
13 利根町民すこやか交流センター	毎週金曜日	9:30～
14 利根フレッシュタウン自治会館	毎週金曜日	13:00～
15 羽根野台区民センター	第1・3金曜日	13:00～
16 八幡台集会所	毎週金曜日	10:00～

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!



競技を指導される方、会の運営をお手伝いできる方も募集しています。ご協力をお願いします。

「果敢もリレイ」の予備軍にならないように、外に出て運動し、いつまでも楽しく元気に過ごしましょう。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

競技を指導される方、会の運営をお手伝いできる方も募集しています。ご協力をお願いします。

当クラブは、「いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでもスポーツを楽しみながら、いきいき暮らせるような充実した楽しいスポーツ環境づくり」をめざし活動しています。

活動内容も、アスリートを目指すのではなく、子供からお年寄り、初心者からベテランまで楽しく参加できるようなプログラムで行っています。

コロナ禍で外出自粛が長引く中、運動不足によって体の機能が衰え、要介護の一步手前の状態「フレイル」になる高齢者が増加しています。

「果敢もリレイ」の予備軍にならないように、外に出て運動し、いつまでも楽しく元気に過ごしましょう。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

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 4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	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水曜日 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	(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) 旧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) 1・8・15・22・29	(午前) 9:30～12:00	旧文小学校体育館
		(午後) 13:30～15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 4・11・18・25	19:30～21:30	旧文小学校体育館
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。

●お問い合わせ先 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!

令和5年度各運動部の大会が、4月より始まります。それぞれの大会予定、注目ポイントをとめました。

学生野球部(首都大学連盟所属)は、4月から春季リーグ戦が始まります。1部昇格に向け、2月の下旬にはキャンプも行いレベルアップしています。

社会人野球部(茨城県連盟所属)は、5月から都市対抗予選茨城大会が始まります。大学生が社会人野球界に旋風を巻き起こします。

サッカー部(関東大学連盟所属)は、5月からリーグ戦が始まります。着々と力をつけてきているサッカー部に注目です。

男女バスケットボール部



(関東大学連盟所属)は、4月下旬より関東大会、リーグ戦が始まります。男子は新たに3部への挑戦、女子は3部昇格を目指します。

男女バレーボール部(関東大学連盟所属)も、それぞれ4月から春季リーグ戦が始まります。男子は4連続昇格で2部昇格へ、女子は3部昇格を目指します。

その他の運動部も随時大会が行われていきます。令和5年度は更なる飛躍の年にします。熱い応援よろしくお願いします!

令和5年度運動部大会予定 & 注目ポイント!



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。

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



利根町民すこやか交流センターでのフリフリ地区運動集会

運動をして認知症を予防しよう!

昨年12月に行われた「もの忘れ予防講座」で、総合能力研究所所長・本山輝幸先生は次のことを力説されました。

「人は加齢とともに認知症になりやすいが、運動をすることによって、脳の海馬が発達し、記憶力を向上させ、脳内の血流量を増やし、脳全体を活性化させることができます。しかし、筋肉の感覚神経が脳にしっかりとつながっていない人もいますので、そのような人は、より強い運動が必要ですよ」

つまり、認知症になりやすい人は、ある程度強度の運動をすると良いとのことでした。

例えば、ウォーキングに加えて、布川神社や早尾台の天神様の西の階段を昇り降りするなど有効な筋肉強化法と思います。

次年度も、フリフリで元気に運動し、認知症を防ぎましょう。

フリフリ地区運動集会予定(3月～4月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	3/2・16 4/6・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	3/7 4/4・18 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	3/8・22 4/12・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

※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。

●お問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291