

とねワイワイくらぶ

ENJOY SPORTS!
ENJOY LIFE!

総会終了後に、参加者全員でニューススポーツ大会を開催しました。「ヒット・ダ・ターゲット」「バックコー」「ダーツ」で点数を競い合い、上位6人に賞品を、参加全員に参加賞が渡され、楽しい半日となりました。火曜日の夜は、前述のスポーツ他多くのニューススポーツが楽しめます。ぜひ参加し経験してください。問い合わせ先

とねワイワイくらぶ 事務局
☎090・1407・4480



ニューススポーツ大会の様子



会長挨拶



佐々木町長挨拶

とねワイワイくらぶ 7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 (月・水・金) 早朝 早尾台緑地広場
	(水) 5・12・19・26	②月・水 7:30~8:30	② (月・水) 早朝 とねっ子公園
	(金) 7・14・21・28	③水曜夜 19:00~20:30	③ (水曜の夜) 利根町文化センター
テニス教室	(金) 7・14・21・28	(午前) 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 (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) 2・9・16・23・30 (水) 5・12・19・26	(午前) 9:30~12:00	(日曜日) 旧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・ニューススポーツ	(土) 1・8・15・22・29	(午前) 9:30~12:00 (午後) 13:30~15:30	旧文小学校体育館
ニューススポーツ 他	(火) 4・11・18・25	(午後) 19:30~21:30	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 2・23	(午前) 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

WELLNESS Campus!

各運動部公式戦結果報告
各運動部の白熱した公式戦が行われていきます！各運動部の公式戦の結果を報告します！
まずは学生野球部（首都大学野球リーグ加盟チーム）です。現在春季リーグ戦3勝4敗1分と苦しい状況ですが、エースの塚田さん（4年帝京長岡高校卒）の大車輪の活躍に注目です！続いて社会人野球部（茨城県社会人連盟加盟チーム）です。先日足利市長杯が行われ、強豪チーム相手に善戦しましたが惜しくも敗戦。5月に行われる都市対抗予選に期待です！サッカー部は関東大学リーグNorteにおいて現在第2節まで終了し、まだ今季初勝利は出来ていませんが、11月ま



で続くリーグ戦の今後の巻き返に注目です！男女バスケットボール部は男女とも関東大学選手権が行われ、男子は2回戦へ、女子は2勝を挙げています！今後にも注目です！その他の運動部もリーグ戦等が今後行われていきます！ウェルネスの躍進に大注目です！なお、運動部結果は大学HPでもご覧いただけます。ぜひご覧ください！



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

フリフリで脳活性化！



長い間、ボランティアとしてフリフリを支えて下さった白旗さん

「コロナ禍の3年を経て、少しずつ以前の生活に戻ってきていますが、まだ、マスクを外す勇気がありません。家に閉じこもりがちだった3年間で、すっかり脳が疲れてしまいました。家族以外の人と話す事も少なくなり、考える力も弱くなって、人の名前も出てきません」
そんな自粛生活で「疲れた脳」を元気にするためには、生活習慣を見直しましょう。
まずは「運動と食事」です。運動は第1にフリフリ体操ですが、これをさらに補うものとして、例えばウォーキングがあります。
ウォーキングの場合、ゆっくり1分半、速歩1分半を10分に1回のペースで行うと良いそうです。
食事は、青魚、豆類、ごま、玉子、乳製品、海藻類、野菜、しいたけなどをバランスよく食べるなどです。マスクをはずした今までの生活が早く来ればいいですね。（文・白旗）

フリフリ地区運動集会予定（6月~7月）

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	6/1・15 7/6・20 (第1・3木曜日)	午前10時~11時 *参加無料
利根町民すこやか交流センター	6/6・20 7/4・18 (第1・3火曜日)	*飲み物、タオル、ボール
利根町生涯学習センター	6/14・28 7/12・26 (第2・4水曜日)	*室内運動靴持参

【講師】筑波大学 山崎先生・秦先生・姜先生 ※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