



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!

とねワイワイくらぶは、今年度より新しい寮が完成しました！収容人数60名の大きな寮になります！各部屋は全室2段ベッドが入っており、食事もバランスのとれたメニューをご提供いたします。新しい寮で新たな仲間と充実した学生生活を送っていたら、職員一丸となりサポートしていきます！

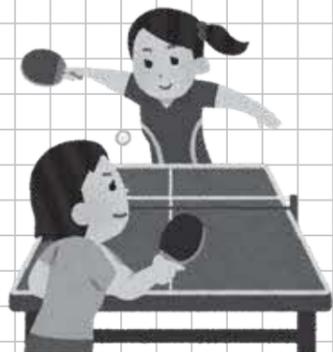


**とねワイワイくらぶ 9月の活動予定**

活動	日程	時間	場所
楊名時太極拳	月曜日：4日・11日・18日・25日	①月・水・金 7:00～7:40	①(月・水・金) 早朝 早尾台緑地広場
	水曜日：6日・13日・20日・27日	②月・水 7:30～8:30	②(月・水) 早朝 とねっ子公園
	金曜日：1日・8日・15日・22日・29日	③水曜夜 19:00～20:30	③(水曜の夜間) 利根町文化センター
テニス教室	金曜日：1日・8日・15日・22日	(午前) 10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	月曜日：4日・11日・18日・25日	(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	日曜日：3日・10日・17日・24日 水曜日：6日・13日・20日・27日	(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・ニュースポーツ	土曜日：2日・9日・16日・23日・30日	(午前) 9:30～12:00 (午後) 13:30～15:30	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	火曜日：5日・12日・19日・26日	(午後) 19:30～21:30	旧文小学校体育館
健康体操	日曜日：3日・17日	(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も同じ会費です。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



**卓球始めませんか**  
 小学生から高齢の方々まで男女新規会員募集中です。  
 利根卓球会(日曜日の部)は新しい仲間を大歓迎します。体験者は上履き又は体育館シューズをお持ちください。  
 ▼練習日 毎週日曜日 午前9時から午後12時まで  
 ▼会場 利根町生涯学習センター 1階多目的ホール  
 ▼問い合わせ先 ☎68-6515(片岡)  
 ※小学生は保護者同伴でお願いいたします。

日本ウェルネススポーツ大学通信

**WELLNESS Campus!**



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日程エントリーを6月1日より開始(願書受付は9月1日～)しています。



ます！引き続き、ご支援とご協力、さらには応援をよろしくお願います！！

利根フリフリクラブ主催

**フリフリグッパ-体操**

講師紹介



講師 姜先生

こんにちは。令和5年度より地区運動集会を担当しております、筑波大学運動生化学研究室の姜 悠杏(カン ユヒャン)と申します。現在、大学院博士前期課程2年として研究に勤しみながら、忙しい日々の中で毎月皆様と運動できるのを心待ちにしております。幼い頃からバスケットボールを続けてきた私は運動が大好きで、現在は持久力の研究を行っています。興味深い事に「持久力が高い人は認知機能も高い傾向にある」という事が、最近の研究から明らかになっております。運動は私たちの身体を強く逞しくしてくれるだけでなく、認知機能をも高めてくれるようです。人生百年時代と言われる今日、健康寿命を保つのに最も身近な良薬となりうる運動の効果を最大限に享受できるように、皆様と共に精一杯取り組んで参ります。自身のスポーツ競技経験も生かしながら工夫を凝らし、運動教室をより楽しく有意義な時間にできるよう努めてまいります。よろしくお願ひ致します。

**フリフリ地区運動集会予定 (令和5年8～9月)**

※初めてご参加の方は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

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日 8/3、9/7・21	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、タオル、ボール ・室内運動靴持参
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日 8/1、9/5・19	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日 8/23、9/13・27	

講師：筑波大学 山崎先生・秦(はた)先生・姜(かん)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