

いつまでも自分らしく生活できるように
介護予防教室に参加しませんか？

▼問い合わせ先
福祉課利根町地域包括支援センター
☎ 0297-8941

今年6月に実施しました「介護予防のための生活機能基本チェック票」にご回答いただいた方へは、8月下旬に「判定結果のお知らせ」を郵送いたしました。

「判定結果のお知らせ」の裏面には、該当する介護予防教室などが載っています。生活機能の低下は日常生活に大きな影響を与える要因となります。しかし、適切な予防やケアを行うことで、生活機能の改善や維持・向上が期待できます。ぜひこの機会に介護予防教室に参加しませんか？

教室のお申込み先は、教室ごとに異なりますのでご注意ください。

令和5年度 介護予防のためのチェック票 判定結果のお知らせ

（※総合平均）
利根町地域包括支援センター
電話：0297-88-2211
内線311
平日8:30~17:15

下記の基本チェックリストからあなたに必要な介護予防がわかります。

どの項目に心配があるのかを知って、適切な介護予防に取り組みましょう。

① 20 / 10以上チェックがついた方
→ 生活機能の向上に取り組まましょう。

② 5 / 3以上チェックがついた方
→ 運動習慣の確立に取り組まましょう。

③ 2 / 2以上チェックがついた方
→ 栄養状態の改善に取り組まましょう。

④ 3 / 2以上チェックがついた方
→ 認知症予防に取り組まましょう。

⑤ 2 / 1以上チェックがついた方
→ 認知症予防に取り組まましょう。

⑥ 3 / 2以上チェックがついた方
→ 認知症予防に取り組まましょう。

⑦ 5 / 2以上チェックがついた方
→ 認知症予防に取り組まましょう。

あなたの判定結果は

※判定結果は、お住まいの自治体から郵送いたします。

▲判定結果のお知らせ

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!

令和5年6月25日、旧文小体育館で「バドミントンシングルス体験会」を大会形式で行いました。

体験会には、中学生・高校生・会員の多くの方が参加し、朝9時から16時までの長い時間でしたが、シングルスの実践を実施しました。

優勝決定戦は、利根中生徒同士の戦いとなり、参加者全員が応援する中、緊張する接戦で会場は、大いに盛り上がりました。

この体験会は、「シングルスもしたい!」という要望があり運営会で話し合い実現したものです。

若い人が上位を独占し、若者の体力はすごいと感心させられ、「笑いと涙、そして感動」と数多くのものを残してくれた体験会でした。

バドミントンシングルス体験会を開催しました。

日本ウェルネススポーツ大学通信
WELLNESS Campus!

7月に行われました「第105回全国高校野球選手権大会予選」にて、全国5カ所にある本学系列校「日本ウェルネス高校」が大活躍を見せました!

まずは沖繩校。昨秋は県大会準優勝、今春は優勝し重圧とプレッシャーのかかる中、見事決勝戦に進められました! 決勝戦では惜敗したものの、3年生は新たな歴史を作りました!

続いて長野校。今大会はノースードながらベスト4に進出する快進撃を見せました! 僅差の試合を勝ち上がった大会を通して大きく成長していきました!

さらに東京校はベスト16と歴代タイの好成績を取めました! ベスト8まであと1勝、思いは



躍進する日本ウェルネス高校野球部

後輩に託します。宮城校と茨城校は2回戦敗退も、来年の快進撃に今から期待が高まります!

夢の甲子園が現実味を帯びてきました。本学にも全国の系列校からたくさん有望な生徒たちが入学します。高校・大学ともにウェルネスの名前を全国に轟かせてくれることでしょう!

本学だけでなく系列校の応援も是非よろしくお願いします!

「全国のウェルネス高校野球部、大活躍の夏!」



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(日程等は随時更新します)。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日程の願書受付が9月1日(金)より開始されました。また、総合型選抜B日程の願書受付は、9月18日(月)~22日(金)、総合型選抜C日程の願書受付は、10月9日(月)~13日(金)より開始されます。

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



集会の最後は「きよしのズンドコ節」、「365歩のマーチ」等、音楽に合わせてフリフリグッパ-体操を行います。

楽しみながら運動でき、終わる頃には心身共にスッキリとします。

体験はいつでも大歓迎です。

是非お近くの会場にご参加下さい。

筑波大学の爽やかな先生のご指導のもと、癒しの音楽が流れる中で約1時間、運動集会は行われます。

まずは椅子に座った状態で、または立った状態での準備体操で身体を柔らかくほぐします。

次はボールを使用して指先、から上肢、下肢までを使っての圧迫やスクワット等の筋力トレーニング。頭や体の回りを回したり、グー、チョキ、パーの手でついたり遊びの要素もあり、会場内は笑い声があふれます。

そして運動ばかりではなく、先生の指示で手足をバラバラに動かす「脳トレニング」簡単な指示のようですが、非常に難しく、ここでも皆さん苦戦して大笑いです。出来ない方が脳を刺激し認知予防の効果があるそうです。

フリフリグッパ-運動集会はどんな事をしているの?

フリフリ地区運動集会予定(令和5年9~10月) ※10月日程の赤字は体力測定日です

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日 9/7・21、10/5・19	午前10時~11時 ・参加無料 ・飲み物、タオル、ボール ・室内運動靴
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日 9/5・19、10/3・17	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日 9/13・27、10/11・25	

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

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。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291

とねワイワイくらぶ 10月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 2・9・16・23・30	①月・水・金 7:00~7:40	①早尾台緑地広場 ②とねっ子公園 ③利根町文化センター
	(水) 4・11・18・25	②月・水 7:30~8:30	
	(金) 6・13・20・27	③水曜夜 19:00~20:30	
テニス教室	(金) 6・13・20・27	(午前) 10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
	(月) 2・9・16・23・30	(午後) 10:00~12:00 13:00~15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 1・8・15・22・29	(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
	(水) 4・11・18	(午後) 9:30~12:00 13:30~15:30	
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 7・14・21・28	(午前) 9:30~12:00	旧文小学校体育館
	(火) 3・10・17・24・31	(午後) 19:30~21:30	
健康体操	(日) 1・15	(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