

とねワイワイくらぶ

ENJOY SPORTS!
ENJOY LIFE!

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」は、文部科学省の「スポーツクラブ育成モデル事業」として、地域住民がスポーツを親しむことを目的に日本体育協会（現・日本スポーツ協会）から指導を受け、利根町総合型地域スポーツクラブとして2005年に結成されました。現在は会員が120名を超える大きな団体に成長しています。

当クラブは地域のスポーツ振興だけではなく、住民の健康づくりや体力増進、豊かなコミュニケーションを目標として活動しています。毎年約600回開催され、参加人数も延べ7500人以上となっています。

会員は、どの種目に何回でも参加することができ、多くの会員は複数の種目に参加し楽しんでいきます。

初めての方にもスタッフが丁寧に指導をいたします。用具類も準備してありますので気軽に参加し体験してください。初回は体験入会として参加費は無料です。

また、下記の種目以外にも、バスハイイク、ボウリング大会などのレクリエーションも定期的に行われています。

個人会員 大人 会費 600円/月
小人 会費 300円/月
家族会員 会費 1,000円/月
（家族会員は家族であれば何人でも）

競技を指導される方、会の運営にお手伝いができる方も募集していますので、ご協力をお願いいたします。
多くの方の参加をお待ちしています。

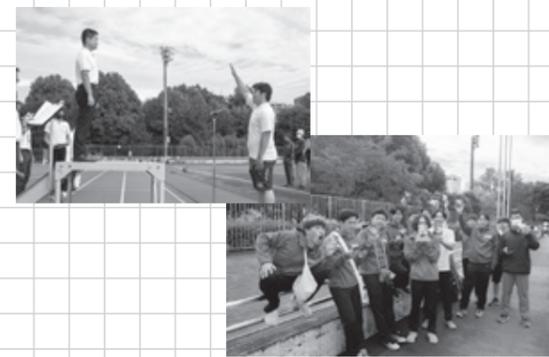


WELLNESS Campus!

10月10日(火)朝霞運動公園陸上競技場(埼玉県朝霞市)にて「タイケン学園合同スポーツ祭」が行われ、大学チームとして1年生50名が参加しました!

「タイケン学園合同スポーツ祭」とは、本学グループ校である高等学校、専門学校が計10チーム参加し、優勝目指して戦うと同時にグループ校同士での親睦を深め合うものです。

大学チームは持ち前の団結力を武器に複数の種目で1位を獲得し健闘しましたが、あと一歩のところまで優勝を逃し、準優勝となりました。しかし、準優勝という結果以上に得られたものが大きいと思います!大学チームとしてひとつの目標に向かっていく一体感が高まり、さら



らに普段では関わることのない専門学生や高校生、また留学生との交流も深まりました!

これからもこのような行事を通し、大学として更に一体感を高めていこうと思います!



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。

現在、学校推薦型選抜の願書受付中です。A日程は11月1日(水)~11月6日(月)、B日程は11月20日(月)~11月24日(金)となっています。

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

フリフリグッパ―体操とは?

フリフリグッパ―は軽運動です。いつでも、どこでも、気軽にでき、約3分間で脳の活性化や脂肪の燃焼、骨密度の低下抑制、転倒防止等、多くの効果が期待できる運動です。

特に興味深いのは、フリフリを行った際の時の脳活動を測定した結果、認知機能に重要とされる前頭葉領域の活動が高まり、短期記憶能力が向上したという事です。また、約3分間に、馴染みの曲に合わせてフリフリを行うだけで、有酸素能力の維持・増進も可能です。

毎回、筑波大学院生の講師の方々がフリフリの他にも、ボールを使用した体操や身体ほぐし、頭の体操等も織り交ぜた豊富な内容で地区運動集会をサポートして下さっています。是非お近くの会場にお気軽にご参加ください。

フリフリグッパ―体操の生みの親である筑波大学征矢英昭教授の「すぐにわかる脳フィットネス」軽運動で脳を鍛える」動画です。ご覧ください。



YouTube 動画です

フリフリ地区運動集会予定 (11~12月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	(第1・3木曜日) 12/7・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) 11/7・21 12/19	
利根町生涯学習センター	(第2・4水曜日) 11/8・22 12/13	

講師:筑波大学 山崎先生・秦(はた)先生・姜(かん)先生・國井先生 ※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

とねワイワイくらぶ 12月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	月曜: 4・11・18・25日	①月・水・金 7:00~7:40 ②月・水 7:30~8:30 ③水曜夜 19:00~20:30	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
	水曜: 6・13・20・27日		
	金曜: 1・8・15・22日		
テニス教室	金曜: 1・8・15・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: 4・11・18・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: 3・10・17・24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
	水曜: 6・13・20・27日		
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	土曜: 2・9・16・23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: 5・12・19・26日	(午後) 19:30~21:30	旧文小学校体育館
健康体操	日曜: 3・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」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