



◆全職員を対象とした「多文化共生職員研修会」を実施しました！
「みんながって、みんな町民」というテーマで、茨城大学地域未来共創学環/グローバルエンゲージメントセンター准教授 瀬尾匡輝先生による研修会を開催いたしました。
国や県の外国人人口のデータから利根町の状況を知り、町でどのようなことができるのかをグループワークで考えたり、マイクロアグレッション(小さな攻撃)について学び、職員一人一人が多文化共生について理解を深める研修会になりました。



また、「やさしい日本語」のワークショップでは、外国人に伝わりやすいコミュニケーションはどのようなものかを学び、実践的な体験も行いました。研修会で学んだことを今後の業務に活かしていきたいと思えます。

- やさしい日本語のポイント
①はっきり言う ②最後まで言う ③短く言う
- やさしい日本語にすると・・・

言いかえ前	やさしい日本語
召し上がる	食べる
土足禁止	くつをぬいでください
キャンセルする	やめる
高台に避難する	高いところへ 逃げる

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!



あなたも「とねワイワイくらぶ」に参加してみませんか
スポーツとは、散歩などを含め、目的をもって楽しく体を動かすことであり、アスリートだけのものではありません。とねワイワイくらぶは、町の総合型地域スポーツクラブとして、スポーツに親しむこと、スポーツ・レクリエーションプログラム(いつでも・・・環境づくり)を実践することを目的に活動しています。
近年、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傾向にあります。「果ごもりフレイル」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。
また、当くらぶにて競技を指導いただける方や、くらぶの運営をお手伝いいただける方も募集しています。多くの方のご協力・ご参加をお待ちしています。

とねワイワイくらぶ 令和8年4月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 6・13・20・27	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) 1・8・15・22	②月・水 7:30～8:30	
	(金) 3・10・17・24	③水曜夜 19:00～20:30	
テニス教室	(金) 3・10・17・24	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
		13:00～15:00	
テニス	(月) 6・13・20・27	10:00～12:00 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) 5・12・19・26 (水) 1・8・15・22・29	9:30～12:00	(日曜日) とねふれあいプラザグラウンド (水曜日) 利根浄化センター
		9:30～12:00 13:30～15:30	
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 4・11・18・25	19:30～21:30	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 7・14・21・28	19:30～21:30	
バドミントン	(日) 5・12・19・26	19:00～21:00	利根町生涯学習センター
健康体操	(日) 5・19	10:00～12:00	

★プログラムは、状況により変更・中止する場合があります。最新の活動計画は、各公共機関のパンフレット用ラックに架装してあります。また、「とねっ」とでもお知らせしています。
★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 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8年度入学予定者を対象とした入学前指導を実施
2月7日に本学利根キャンパスにて、入学後の学生生活や学修を円滑にすることを目的として、令和8年度入学予定者を対象とした「入学前指導」が行われ、悪天候の中、来校ならびにオンラインにてたくさんの方が参加されました！
本学園と本学の特徴を理解すること、高校と大学の学修スタイルや生活スタイルの違いを知り入学までの時間を有意義に過ごすこと、学業とスポーツ活動(部活動)を両立することなど、さまざまな説明が本学教員および事務局職員より行われ、新入生の初々しさと意欲に満ち溢れた顔が印象的でした！



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 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



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、随時受け付け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

フレイル予防に社会参加
フレイル予防に大切だと言われるのは、栄養・運動・社会参加の三つの「元気のもと」です。
社会参加と聞くと難しく感じるかもしれませんが、1日1回、買い物や散歩など、何か用事をつくって外出するだけでも十分です。それができている方は、次のステップに進む時期です。ご自身に合った地域の憩いの場やイベントに足を運んでみてはいかがでしょう。ご近所さんや友人以外の新しい仲間との交流は、ほどうい緊張感と新鮮な気持ちをもたらしてくれます。こうした新しい刺激は、認知症予防にもつながります。
通いの場に慣れてきたら、さらにステップアップしてみよう。次はボランティア活動に目を向けてみませんか。ただし、無理は禁物です。頑張りすぎるとストレスの原因になってしまいます。ボランティア活動も、時には休んだり、活動時間を調整するなど、無理のないペースで楽しく続けることが大切です。
利根フリフリクラブでは、随時ボランティアを募集しています。主な活動内容は、会場の準備と片付けです。社会のための活動は、自分自身の元気づくりにもつながります。この春から、ボランティアデビューをしてみませんか。

フリフリ地区運動集会予定(3月～4月) ※参加無料

場所	日程	時間	持ち物
利根町保健福祉センター 2階 1階	第1・3木曜日 3/19	10:00～11:00	飲み物、タオル、ボール 室内運動靴
	第2・4水曜日 3/25		
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日 3/17	9:45～10:45	

講師: 筑波大学 薬水先生・山崎先生・秦先生・姜先生・李先生
※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 利根町保健福祉センター ☎68-8291