

WELLNESS Campus!

男子3部（8月31日～9月2日、マッチ
プレイトーナメント形式）
1回戦 獨協大学
準決勝 青山学院大学
決勝 東海大学

女子3部（9月2日～3日、ストローク
プレー形式、数字はトータルスコア）
優勝 日本ウェルネススポーツ大学
（442）

2位 東海大学（458）
3位 青山学院大学（463）

ゴルフ部 関東大学対抗戦2部昇格
8月31日～9月3日に関東大学秋季対
抗戦が行われ、本学男子、女子ともに3
部（Cブロック）で優勝し、来春の2部
（Bブロック）昇格が決定しました。男
子は関東学生連盟加盟以来、ストレー
ト昇格となります。
今後も更なる飛躍が期待されます。こ
れからも本学ゴルフ部の活躍に注目し
てください！



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 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

学校推薦型選抜の願書受付が11月2日（月）
～6日（金）、指定校推薦の願書受付が11月
16日（月）～20日（金）、また、総合型選
抜D日程の願書受付が11月23日（月）～
27日（金）に行われます。

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



フリフリグッパ体操の
動き自体は、足踏み運動を
基本とした単純なもので
す。ものは試し、と始めて
みてはいかがでしょうか。
終わったときには意外なほ
ど気分がすっきりして、元
気が出てくることでは
う。

②脳の血流を増やし、記憶を司る海
馬、前頭葉を刺激し、働きを高
めることで、認知症予防になりま
す。
③普段使わない腰、おしりの筋肉や
両手を動かすことで、身体のパ
ランス・感覚・足腰の筋肉を保ち、
転倒予防になります。
運動は身体を鍛えるためだけの
ものでなく、脳も鍛え元気にし、気
分を向上させることができます。

フリフリで心も体も健康に
無理なく楽しく行う軽運動は、認
知症予防に効果的といわれていま
す。利根町で20年以上続き、現在約
110名が参加しているフリフリ
グッパ体操の効果を紹介します。
①好きな曲に合わせて行う全身運
動は心身をリラックスさせ、憂う
つ感を軽減、不安な気持ちをやわ
らげ、積極的な気分を取り戻し、
心を健康にしたり、うつ病予防に
なります。

フリフリ地区運動集会予定（令和8年10月～11月）※参加無料

場 所	日 程		時 間	持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	10/15 11/19	10:00～11:00	飲み物、タオル、ボール、 室内運動靴
利根町保健福祉センター 1階	第2・4水曜日	10/28 11/11・25		
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日	10/20 11/17	9:45～10:45	

講師：筑波大学 征矢先生・秦先生・李先生・稲垣先生・広瀬先生

※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください。

※初めて参加する方は利根町保健福祉センターまでご連絡ください。

※状況により中止する場合があります。

●問い合わせ 利根町保健福祉センター ☎68-8291