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　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（日程などは随時更新します）。学校推薦型選抜の願書受け付けが11月2日（月）～6日（金）、指定校推薦の願書受け付けが11月16日（月）～20日（金）、また、総合型選抜D日程の願書受け付けが11月23日（月）～27日（金）にて行われます。

女子駅伝部　関東大学女子駅伝大会初出場

10月3日、千葉県印西市の千葉ニュータウン周回コースにて開催された関東大学女子駅伝大会に、本学女子駅伝部が初出場しました。通信制大学としては史上初の大学駅伝への挑戦であり、学園でも初めての快挙となりました。

大会に先立ち、本学では運動部総勢で壮行会を開催しました。監督や選手代表から大会への意気込みが語られ、在校生からも激励の言葉が贈られました。また、日本ウェルネス笠間高校吹奏楽部による演奏も披露され、選手たちにエールが送られました。

大会当日は、沿道から本学陸上競技部や在校生、職員からの温かい声援を受け、2年生1名、1年生5名の計6名で強豪校に挑みました。その結果、24チーム中16位という成績を収め、初出場ながら健闘しました。

本大会での経験を糧に、今後も更なる飛躍が期待されます。これからも本学女子駅伝部の活躍に注目してください！

【出場選手】
1区4.3km 嵐　夢乃（1年）
2区3.0km 高橋　明由奈（2年）
3区8.6km 木島　紗弥（1年）
4区5.6km 松本　未空（1年）
5区7.3km 三木　なな美（1年）
6区5.6km 小倉　紘（1年）





利根フリフリクラブ主催

フリフリグッパー体操
地区運動集会





布川区コミュニティセンター会場の様子

私とフリフリグッパー体操

私はフリフリ地区運動集会に10年以上通っています。

最近は、未（無）病息災で過ごすために、健康に関する知識を取り入れています。本には、睡眠と食事をとり、運動で自律神経を整えるとよいと書いてあります。

5月に開催された交流会での征矢先生の講話は大変勉強になりました。体幹を整えることの大切さ、フリフリグッパー体操のような軽運動は、転倒予防や脳の活性化に効果があり、快活に生きることにつながると知ることができました。まだぜひこのような交流会を開催してほしいです。

フリフリ地区運動集会の先生方の指導はとても楽しいですし、みんなが笑顔になるのもよいですね。この集会が利根町にあってよかったです。これからも通い続けます。

（布川地区コミュニティセンター会場参加　H・M）

フリフリ地区運動集会予定（令和8年11月～12月）※参加費無料

場　所	日　程		時　間	持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	11/19　12/3　12/17	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	11/25　12/9　12/23		
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日	11/17　12/1　12/15	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