

# 2019年度 「シルバースポーツの日」開催要項



高齢者が気軽に健康づくりを図り、また安心して手軽にスポーツを楽しめる機会として「シルバースポーツの日」を開催致します。

1. 期 日 月 2 回 ( おおむね第2・第4火曜日 ) ※日程は裏面をご覧ください。
2. 時 間 午前 9 時 4 5 分集合 ~ 1 1 時 4 5 分まで ( 準備、後かたづけも含む )  
準備は 2 0 人 くら い の 当 番 制 で す 。 当 番 の 方 は 9 時 3 0 分 まで に お い で 下 さ い 。
3. 対 象 おおむね 6 0 歳 以上 の 方 ( 定員 1 2 0 名 )
4. 会 場 **能代市総合体育館** 能代市大町 9 - 5 3
5. 内 容 どなたでも気軽に出来る軽スポーツをはじめ、各自の体力に応じた運動をすることを基本としております。毎回 3 種目 ( 2 種目の場合あり )、を設定しますので、親睦を深めながら多くの種目を楽しみましょう。準備体操、整理体操、各種目のルールを協力員・指導員が指導いたします。

- 「みんなの体操」・ストレッチ体操
- 8人制バレー
- ミニテニス
- バドミントン
- グラウンドゴルフ
- ユニカール
- 卓球
- フライングディスク
- 各種レクリエーション
- など

6. 申 込 み 参加申込みは 3 月 1 2 日 から 随 時 受 け 付 け。  
保険加入の関係上、参加料を添えて 4 月 5 日 ( 金 ) までにお申し込み下さい。  
※上記を過ぎての申込み可ですが、申し込み後 1 回分の保険が掛らない場合もあります。
7. 参 加 料 1 人 2 , 5 0 0 円 ( 年 間 2 4 回 分 )  
( 保険料、使用料含みます。交流大会は別に経費負担があります。 )
8. 準 備 す る も の ★ 内ズック、飲み物、汗拭きタオル  
★ 屋外種目 外ズック、帽子も必要です。
9. お 願 い ☆ 各自体調には充分留意し、絶対に無理をしないでください。  
☆ 運動中は、協力員・指導員の指示に従ってケガや事故のないよう注意してください。



◎ 申し込み・問い合わせ 能代市総合体育館  
TEL 5 4 - 3 6 0 7 ( 能代市総合体育館 )  
8 8 - 8 4 5 4 ( N P O 法 人 能 代 市 体 育 協 会 )  
FAX 5 2 - 0 3 5 9

主催：能代市教育委員会 主管：NPO法人能代市体育協会

No. \_\_\_\_\_

名前	ふりがな	性別 男・女	生 年 月 日			歳
			大正 昭和	年	月	
住所	〒 _____		電話番号			
	能代市		交通手段	徒歩・自転車・自家用車 その他 ( )		
既往症等		なし・あり ( )				

# 日程

☆月2回 おおむね第2・第4火曜日

☆このうち交流会を年2回を予定しております。

※5月29日のみ水曜日(のしろチャレンジデー)

## 前期

4月 9・23日 5月 14・29日 6月 11・25日  
7月 9・23日 8月 6・27日 9月 10・24日

## 後期

10月 8・22日 11月 5・26日 12月 10・24日  
1月 14・28日 2月 18・25日 3月 10・24日

## 「シルバースポーツの日」参加について

- ① 自分の健康状態に応じて、無理をせず楽しく参加しましょう。
- ② 準備・後かたづけは参加者で行います。  
当番の方は9時30分集合です。  
9時45分からはみなさんで準備のご協力をお願い致します。
- ③ 準備運動・整理運動は安全のため、必ずしましょう。
- ④ よい仲間づくりのため、交流を深めましょう。
- ⑤ 多くの種目を楽しみましょう。
- ⑥ 誰でも楽しめる「和やかな雰囲気」づくりを心がけましょう。
- ⑦ 普段の生活でも運動をするように心がけましょう。

**「サポーター」や指導員の指示に従い  
安全に楽しく過ごしましょう。**

