

令和2年度 「二ツ井シルバースポーツの日」開催要項



60歳以上の方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 毎月2回 (隔週 月曜日) ※裏面をご覧ください。
2. 時 間 午前9時45分集合 ~ 11時30分まで (準備、後かたづけも含む)
準備は皆さんで行いますので集合時間を守ってお越し下さい。
3. 対 象 おおむね60歳以上の方 (定員30名程度)
4. 会 場 **二ツ井町総合体育館**
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2種目程度を設定しますので、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、各種目のルールを指導員が指導いたします。

- 「ラジオ体操」・ストレッチ体操
- ミニテニス
- ペタンク
- グラウンドゴルフ
- ユニカール
- ペタンク
- 卓球
- フライングディスク
- 各種レクリエーション

6. 申し込み 定員になり次第締め切ります。
保険の加入がございますので、参加料を添えてお申し込み下さい。
7. 参加料 1人 2,500円 (年間24回分) **途中参加**でも**減額**はいたしません。
(保険料、利用料含みます。)
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、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 二ツ井町総合体育館・能代市総合体育館
TEL 73-6111 (二ツ井町総合体育館)
54-3607 (能代市総合体育館)

✂ ----- ※申込は二ツ井町総合体育館までお願いします。 ----- ✂

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 月曜日 日程は下記

☆年1回の交流会(お楽しみ会)を予定しています

4月 20・27日 5月 11・18日 6月 1・15日

7月 6・20日 8月 3・24日 9月 7・14日

10月 5・26日 11月 2・16日 12月 7・14日

1月 18・25日 2月 1・15日 3月 1・15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。
9時45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。

指導員の指示に従い

安全に楽しく過ごしましょう。

