

令和3年度 シルバースポーツの日(ニツ井) 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 月曜日 月2回 ※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 **ニツ井町総合体育館**
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・参加者同士で指導しながら楽しみながら行いましょう。

○ミニテニス ○ベタンク ○ユニカール ○卓球 ○バドミントン
○バレーボール ○健康教室 ○脳トレ運動 等
○ご自身の体をチェックする測定(体成分計) ○転倒予防運動
6. 申 込 込 保険加入の関係上、参加料を添えて4月14日(水)までにお申し込み下さい
※上記を過ぎての申込も可ですが、申し込み後1回分の保険が掛からない場合もあります。
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。
(保険料等含まれます。)
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 ニツ井町総合体育館・能代市総合体育館
TEL 73-6111(ニツ井町総合体育館)
54-3607(能代市総合体育館)

✂ ※申込はニ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

※変更になる場合もございます。

4月 19・26日 5月 10・17日 6月 7・21日

7月 5・26日 8月 2・23日 9月 6・27日

10月 4・25日 11月 1・15日 12月 6・20日

1月 17・24日 2月 7・21日 3月 7・14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。

