

# 令和3年度 シルバースポーツの日（能代）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む機会として「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」 ○ 8 人制バレー ○ ミニテニス ○ バドミントン  
○ ユニカール ○ 卓球 ○ 転倒予防運動 ○ 健康教室 等  
※ご自身の身体をチェックする測定（体成計測定）

6. 申し込み 保険加入の関係上、参加料を添えて **4 月 9 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）**途中参加**でも**減額**はいたしません。  
（保険料等含みます。交流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（NPO 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		徒歩・自転車・自家用車 その他（ ）		
	能代市					交通手段
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26日のみ水曜日(のしろチャレンジデー)

## 前期

4月 13・27日 5月 11・26日 6月 1・22日

7月 13・27日 8月 10・31日 9月 14・28日

## 後期

10月 12・19日 11月 9・16日 12月 7・21日

1月 11・25日 2月 8・22日 3月 8・22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。

