

令和5年度 シルバースポーツの日(二ツ井) 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2回 月曜日 ※詳しい日程は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 概ね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、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、初めてご参加される方には、各種目のルールを協力員・指導員が指導いたします。※定期的に理学療法士による健康相談会を行います。(年間3～4回程度)

○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 ○健康相談(理学療法士による) ○脳トレ運動 等
○ご自身の体をチェックする測定(体組成計) ○転倒予防運動

6. 申し込み 保険加入の関係上、参加料を添えて**4月12日(水)**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、保険が1回分分からない場合があります。
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。
(保険料等含まず。)
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		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 月曜日 日程は下記

※変更になる場合もございます。

4月	17・24日	5月	1・15日	6月	5・19日
7月	3・24日	8月	7・21日	9月	4・25日
10月	2・23日	11月	6・20日	12月	4・18日
1月	15・29日	2月	5・19日	3月	4・18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。

