

令和5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 (概ね第 2 ・ 第 4 火曜日) ※詳しい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 概ね 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、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)

- 「ストレッチ」 ○ 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 ○ 健康相談 (理学療法士による) 等
 - ※ご自身の身体をチェックする測定 (体組成計測定)
6. 申 し 込 み 保険加入の関係上、参加料を添えて **4 月 7 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)
FAX 5 2 - 0 3 5 9

主催：能代市教育委員会 主管：NPO法人能代市スポーツ協会

No. _____

名 前	ふりがな	性 別	生 年 月 日			歳
			男 ・ 女	大正 昭和	年 月 日	
住 所	〒 _____ 能代市	電話番号		徒歩・自転車・自家用車 その他 ()		
		交通手段				
既 往 症 等		なし・あり ()				

日程

☆月2回 概ね第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。

☆日程は変更になる場合があります。

前期

4月 11・25日 5月 9・23日 6月 13・27日

7月 11・25日 8月 22・29日 9月 12・26日

後期

10月 10・24日 11月 14・28日 12月 12・26日

1月 9・23日 2月 13・27日 3月 12・26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。

