平成２９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　（おおむね第１・第３月曜日）　※裏面をご覧下さい。

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５０名）

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・３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、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　○８人制バレー　○ミニテニス
○バドミントン　○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　など

６．申 し 込 み　定員になり次第締め切ります。（４月６日までにお申し込みください）
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）
（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　グラウンドゴルフは外ズック、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）

主催：ＮＰＯ法人能代市体育協会

No.

名前	ふりがな	性別	生年月日	
		男・女	大正 昭和　年　月　日	歳
住所	〒　- 能代市	電話番号		
		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　おおむね第１・第３月曜日
☆このうち交流会を年２回を予定しております。

４月	１０・１７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	５・１２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。



