

# 平成30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 **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1・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、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 ○ミニテニス ○バドミントン  
○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

6. 申し込み 定員になり次第締め切ります。  
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)途中参加でも減額はいたしません。  
(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 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 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 おおむね第1・第3月曜日

4月 16・23日 5月 7・21日 6月 4・18日

7月 2・23日 8月 6・20日 9月 3・10日

10月 1・15日 11月 5・19日 12月 3・17日

1月 21・28日 2月 4・18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。

