

平成30年度 「シルバースポーツの日」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 (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、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、各種目のルールをサポート・指導員が指導いたします。

○「みんなの体操」・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 ○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 参加申込みは 3 月 1 3 日 から 随時 受け付け。
保険加入の関係上、参加料を添えて 4 月 6 日 (金) まで にお申し込み下さい
7. 参 加 料 1 人 2 , 5 0 0 円 (年間 2 4 回分)
(保険料、使用料含みます。交流大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、サポート・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 (N P O 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			
	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。

前期

4月 10・24日 5月 8・22日 6月 12・26日
7月 10・24日 8月 7・28日 9月 11・25日

後期

10月 9・23日 11月 13・27日 12月 11・25日
1月 8・21日 2月 12・26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。

