



体協だより

# スポーツ 広場

ステップエクササイズ教室

ファミリーいきいき陸上塾

2021.3  
32

初めてのバレトン教室

詳細は裏面に

## 令和3年度も

# 様々な教室が開催予定!!!

### 様

初めての山歩き教室

ファミリーいきいきスポーツ塾

## 令和3年度「シルバースポーツの日」参加者募集

60歳以上の方を対象に、気軽に健康づくりを楽しめる機会を提供することを目的とした「シルバースポーツの日」を能代市総合体育館と二ツ井町総合体育館で開催しています。各自の体力に応じた運動を行います。親睦を深めながら多くの種目を楽しみましょう！

能代

月2回（隔週火曜日） ※基本的に第2、4火曜日  
9:45～11:45 募集定員 120名  
能代市総合体育館 **年に2回交流会も開催!!**

二ツ井

月2回（隔週月曜日） ※基本的に第1、3月曜日  
9:45～11:45 募集定員 30名  
二ツ井町総合体育館

対象：おおむね60歳以上

参加料 2,500円（年間24回分）

お申込みお問い合わせは、能代市総合体育館（TEL:54-3607）  
または二ツ井町総合体育館（TEL:73-6111）まで