

# 令和4年度 シルバースポーツの日(ニツ井) 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 月2回 月曜日 ※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 3 0 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 6 0 歳 以 上 の 方 ( 定 員 3 0 名 程 度 )
4. 会 場 **ニツ井町総合体育館**
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種目程度を設定しますので、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・参加者同士で指導しながら楽しみながら行いましょう。  

○ミニテニス ○ベタンク ○ユニカール ○卓球 ○バドミントン  
 ○バレーボール ○健康教室 ○脳トレ運動 等  
 ○ご自身の体をチェックする測定(体成分計) ○転倒予防運動
6. 申 込 込 み 保険加入の関係上、参加料を添えて**4月13日(水)**までにお申し込み下さい  
※上記を過ぎての申込も可ですが、申し込み後、保険が1回分分からない場合があります。
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。  
(保険料等含まず。)
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 ニツ井町総合体育館・能代市総合体育館  
 TEL 73-6111 (ニツ井町総合体育館)  
 54-3607 (能代市総合体育館)

✂ ----- ※申込はニツ井町総合体育館までお願いします。 ----- ✂

No. \_\_\_\_\_

|      |      |           |          |                        |   |
|------|------|-----------|----------|------------------------|---|
| 名前   | ふりがな | 性別<br>男・女 | 生 年 月 日  |                        |   |
|      |      |           | 大正<br>昭和 | 年                      | 月 |
| 住所   | 〒    | 電話番号      |          | 徒歩・自転車・自家用車<br>その他 ( ) |   |
|      | 能代市  |           |          |                        |   |
| 既往症等 |      | なし・あり ( ) |          |                        |   |

# 日程

☆月2回 月曜日 日程は下記

※変更になる場合もございます。

|     |        |     |        |     |       |
|-----|--------|-----|--------|-----|-------|
| 4月  | 18・25日 | 5月  | 16・23日 | 6月  | 6・20日 |
| 7月  | 4・25日  | 8月  | 1・22日  | 9月  | 5・26日 |
| 10月 | 3・24日  | 11月 | 7・21日  | 12月 | 5・19日 |
| 1月  | 16・30日 | 2月  | 6・20日  | 3月  | 6・20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。

