

ホームページでも情報が見れるよ！

夢中になれるスポーツ教室



誰でも気軽に参加できる
教室が盛りだくさん！

シルバースポーツの日

4月より開始

月2回（隔週火曜日）

※基本的に第2第4火曜日

参加費2500円

募集定員130人



60歳以上を対象に、毎回3種目を行い生涯スポーツや健康増進に繋げてもらいます。

8人制バレーボール・ラージボール卓球・グラウンドゴルフ・健康増進教室・ユニカール・ミニテニス・ペタンク・その他ニュースポーツなど

ニッ井シルバースポーツの日

5月開始予定

募集定員50人

月2回（隔週月曜日）

60歳以上限定教室

参加受付中！

春やで！ウォーキング教室



風の松原や
コスモスロード
などを Walking

5月開催予定

募集開始は4月より

風の松原などを探索しながら、リフレッシュ効果を促し、健康増進に繋げてもらう教室です。

エンジョイスポーツ教室



ボクササイズ
や健康運動に
ついての講座

5月開催予定

募集開始は4月より

フィットネス・ニュースポーツを体験しながら、健康づくりや参加者同士のコミュニケーションを図ります。

スポーツ教室 お申込方法

能代市総合体育館窓口へ※参加費用を添えて、申込期限までに参加申込書を提出して下さい。
※スポーツ教室保険加入のため。電話でも受け付け致しますが、期限までに窓口で参加費用をお支払いください。

開催予定教室のご案内

6月 フレッシュスポーツ講座（前期）

6月 親子チャレンジスポーツ（前期）

7月 メタボ解消教室

7月 初心者エアロビクス教室

7月 ヨーガ教室（女性）

7月 ヨーガ教室（男性）

8月 水中運動教室

8月 夏休み水泳教室

9月 山登り教室

9月 マシントレーニング教室

9月 いろんなゴルフ教室

9月 ウォーキング&軽運動教室

9月 フレッシュスポーツ教室

10月 ジュニアバドミントン教室

11月 ファイトスタイルエクササイズ

11月 親子チャレンジスポーツ（後期）

1月 エアロビクス教室

2月 競技スポーツ体験教室

2月 フィットネス体験教室

2月 ジュニアスポーツ教室

※開催月は、現在予定しているもので今後変更となる場合があります。くわしくは、ホームページをご覧ください。

賛助会員募集

あなたもまちのスポーツサポーターになれます！

賛助会員募集中！

市民の皆さんのスポーツに対する幅広いニーズに
応えるべく、様々な活動を展開しております。ご支
援をよろしくお願いいたします。

入会の手続き

右記のお問い合わせ先にご
連絡ください。申込書及び振
り込み用紙をお送りします。

入会金

個人会員：1口 / 年間 7,000 円
法人会員：1口 / 年間 15,000 円

お問い合わせ先

〒016-0876 能代市字海詠坂3-2

能代山本広域交流センター内

NPO法人能代市体育協会事務局

TEL 0185-88-8454

FAX 0185-88-8526