

令和4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（第2、4火曜日）
9：45～11：45 募集定員 120名
能代市総合体育館

二ツ井 月2回（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 お申し込みお問い合わせは、能代地区・能代市総合体育館（54-3607）、二ツ井地区・二ツ井町総合体育館（73-6111）まで。
参加料 2,500円（年間24回分） ※詳しい日程についてはお問い合わせ下さい。

体成分測定会

どこにどれくらいの筋肉がついてるか
肥満度はどの程度か栄養状況はどうかをチェックできます！！

体を構成している体成分（筋肉量、脂肪量、基礎代謝等）を一目で見ることが可能なInBody▶

InBody（インボディ）を活用した体成分の測定・説明。説明後、運動相談を実施し、測定した体成分を参考に個々の体作りに合った、教室コース、トレーニングルームの活用などを勧め、効果的に運動ができるように促します。

料 金：
1回100円

実施日：**毎月第一水曜日** ※祝祭日の場合は、第2水曜日開催
時 間： 9：00～12：00（最終受付11：30）
13：30～17：00（最終受付16：30）

対 象：中学生以上
場 所：能代市総合体育館
※10名以上の団体での測定の場合は日時については応相談。



短期教室のお知らせ

ZUMBA® 教室

初開催!!

申込締切は
4/28
木まで

ZUMBA®（ズンバ）は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニングです。

時 間 18：30～19：30
講 師 泉 祐美子先生

JWI公式認定ZUMBA®インストラクター

会 場 能代市総合体育館 格技場

対 象 一般女性 定員25名

持ち物 動きやすい服装、タオル、内ズック、飲み物

5/11・18・6/1・8・22・

7/6・13・8/3 いずれも**※（全8回）**

参加料 **4,000円**（保険料含む）

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせは能代市総合体育館（54-3607）まで。

屋外スポーツ施設供用時期の最新情報についてはホームページでお知らせします。



各種教室等の新型コロナウイルス感染防止対策について

下記に該当する方は参加をお控え下さい

- ◇ 咳や発熱（37.5℃以上）体調のすぐれない方（咳、倦怠感、嗅覚や味覚の異常など）
- ◇ ご家族等で、感染・濃厚接触の疑いがある方、県外から戻られた方
- ◇ 2週間以内に県外（特定警戒都道府県）へ行った、もしくは戻られた方

参加する場合の注意事項

- ◇ 教室前に検温を実施いたします。37.5℃以上の方は体調に問題なくても参加をお控えいただきます
- ◇ 教室に参加する際は、事前に手洗い・うがい、アルコール消毒をお願いいたします。
- ◇ マスクを持参し、受付時や着替えなどスポーツを行っていない際や会話する際にはマスクの着用をお願いいたします。

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。

入会のお手続き

下記のお問い合わせ先にご連絡ください。申請書及び振込用紙をお送りします。

入 会 金

個人会員：10／年間7,000円 法人会員：10／15,000円

お問い合わせ先



NPO法人能代市体育協会 事務局

TEL 0185-88-8454/FAX 0185-88-8526