

# 令和6年度 シルバースポーツの日(二ツ井) 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むことができます  
70歳以上の方々も元気に活動中です!! 運動・スポーツを思いっきり楽しみましょう!

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 概ね 6 0 歳以上の方 ( 定員 3 0 名程度 )
4. 会 場 **二ツ井町総合体育館**
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、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、初めてご参加される方には、各種目のルールを協力員・指導員が指導いたします。※理学療法士による健康相談会を行います。(年間2回程度)  

○ミニテニス ○ペタンク ○ユニカール ○卓球 ○バドミントン  
○バレーボール ○健康相談(理学療法士による) ○脳トレ運動 等  
○ご自身の体をチェックする測定(体組成計) ○転倒予防運動
6. 申 込 み 保険加入の関係上、参加料を添えて **4月10日(水)**までにお申し込み下さい  
※上記を過ぎての申込み可ですが、申し込み後、保険が1回分にな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。**  
(保険料等含みます。)
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、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 二ツ井町総合体育館・能代市総合体育館  
TEL 73-6111 (二ツ井町総合体育館)  
54-3607 (能代市総合体育館)

✂ ----- ※申込は二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	生 年 月 日		
		男・女	大正 昭和	年	月 日
住 所	〒 _____	電 話 番 号		徒 歩 ・ 自 転 車 ・ 自 家 用 車 そ の 他 ( )	
	能代市	交 通 手 段			
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	15・22日	5月	20・27日	6月	3・17日
7月	1・22日	8月	19・26日	9月	2・30日
10月	7・28日	11月	18・25日	12月	2・16日
1月	6・20日	2月	3・17日	3月	3・17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。

