

# 令和6年度 シルバースポーツの日(能代) 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(概ね第2・第4火曜日) ※詳しい日程は裏面をご覧ください。
2. 時 間 午前9時45分集合～11時45分まで(準備、後かたづけも含む)  
準備は20人くらいの当番制です。当番の方は9時30分までにおいで下さい。
3. 対 象 概ね60歳以上の方(定員120名)
4. 会 場 **能代市総合体育館(4月～9月) B & G海洋センター(10月～3月)**
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3種目(2種目の場合あり)、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)  

- 「ストレッチ」○8人制バレー ○ミニテニス ○バドミントン
  - ユニカール ○卓球 ○転倒予防運動 ○健康相談(理学療法士による)等
  - ※ご自身の身体をチェックする測定(体組成計測定)
6. 申し込み 保険加入の関係上、参加料を添えて**4月5日(金)**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1回分の保険が掛らない場合もあります。
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。交流会は別に経費負担があります。)
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、協力員・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 能代市総合体育館  
TEL 54-3607(能代市総合体育館)  
FAX 52-0359

主催：能代市教育委員会 主管：NPO法人能代市スポーツ協会

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

名前	ふりがな	性別	生 年 月 日		
		男・女	大正	年	月 日
住所	〒		電話番号		
	能代市		交通手段	徒歩・自転車・自家用車 その他 ( )	
既往症等	なし・あり ( )				

# 日程

☆月2回 概ね第2・第4火曜日

☆このうち交流会を年2回を予定しております。

☆日程は変更になる場合があります。

## 前期

4月 9・23日      5月 14・28日      6月 11・25日  
7月 9・23日      8月 20・27日      9月 10・24日

## 後期

10月 8・22日      11月 12・26日      12月 10・24日  
1月 14・28日      2月 11・25日      3月 11・25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。  
当番の方は9時30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。

**「サポーター」や指導員の指示に従い  
安全に楽しく過ごしましょう。**

