

# 令和8年度 シルバースポーツの日 (ニツ井)

主催：能代市教育委員会

主管：NPO法人能代市スポーツ協会

気軽に健康づくりを図り、  
運動・スポーツを思いっきり楽しみましょう！

## 期 日

月 2回  
(概ね第1・第3月曜日)  
※詳しい日程は裏面へ



70歳以上の方も  
元気に活動中！

## 会 場

ニツ井町総合体育館

9時45分集合  
11時30分まで  
(準備、後片付けも含む)

## 内 容

どなたでも気軽に来れる軽スポーツ等  
毎回2種目を設定

- 卓球 ○8人制バレーボール ○モルック
- ミニテニス・バドミントン ○ユニカール 等

※理学療法士による健康相談会、  
転倒予防運動なども行います。

## 申し込み・参加料

対象：60歳以上の方  
(定員30名)

1人 **2,500** 円(年間24回分  
保険料含む)

締切：**4月5日(日)** ※以降の途中参加も可ですが、  
減額はいたしません。

申込書に参加料を添えてニツ井町総合体育館へ提出してください。

問い合わせ：NODENアリーナ・ニツ井町総合体育館  
TEL：54-3607 (NODENアリーナ)  
73-6111 (ニツ井町総合体育館)

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

※申込はニツ井町総合体育館までお願いします。

名 前	ふりがな	性 別	生 年 月 日	歳
			大正 昭和	
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 住 症 等				

# 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	13・20日	5月	11・18日	6月	1・15日
7月	6・13日	8月	3・17日	9月	7・14日
10月	5・26日	11月	2・16日	12月	7・21日
1月	18・25日	2月	1・15日	3月	1・15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。

