

# 令和8年度 シルバースポーツの日 (能代)

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2・第4火曜日)  
※詳しい日程は裏面へ



70歳以上の方も  
元気に活動中！

会 場

NODENアリーナ

9時45分集合  
11時45分まで  
(準備、後片付けも含む)

内 容

どなたでも気軽に出る軽スポーツ等  
毎回2～3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

※年2回程度の交流会や  
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80名)

1人 2,500 円 (年間24回分  
保険料含む)

締切：4月7日(火)

※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NODENアリーナへ提出してください。  
問い合わせ：NODENアリーナ

TEL：54-3607 FAX：52-0359



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

名 前	ふりがな	性 別	生 年 月 日	大正 昭和	年 月 日	歳
			男・女			
住 所	〒	能代市	電話番号			
			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 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 14・28日      5月 12・26日      6月 9・23日  
7月 14・28日      8月 18・25日      9月 8・29日

## 後期

10月 13・27日      11月 10・24日      12月 8・22日  
1月 12・26日      2月 9・16日      3月 9・23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。**

