

# 令和5年度 シニアスポーツ振興事業 計画一覧

事業名 〔団体名〕	会 場	実施 予定日	事業対象者 参加予定人数		事 業 内 容
			60歳 未満	60歳 以上	
1 <b>ゲートボール競技講習会</b> 〔ゲートボール協会〕	駒沢公園ゲートボール場	11/19(日)	1	25	目黒区ゲートボール競技規則改定に伴い、新しいルール、競技の進め方、作戦などについて1級審判員の資格を持った指導者により講習を行う。
2 <b>目黒リレション 3ゲートボール大会</b> 〔ゲートボール協会〕	駒沢公園ゲートボール場	10/8(日)	1	25	参加チーム毎のグループを抽選で決め、各グループ内での総当たりリーグ戦を行う。その勝利数、得失点差で順位を決める。
3 <b>区民親善ゲートボール大会</b> 〔ゲートボール協会〕	駒沢公園ゲートボール場	6/11(日) 11/5(日)	1	25	参加チーム毎のグループを抽選で決め、各グループ内での総当たりリーグ戦を行う。得失点差で順位を決める。
4 <b>シニア剣道講習会</b> 〔剣道連盟〕	箱根町総合体育館	9/16(土) 9/17(日)	10	20	生涯スポーツとして剣道の稽古に励んでいる中高年層の剣道人口が増え、60歳を超えてからも健康の維持と気力の充実を図るため、竹刀を握り稽古に汗を流す姿が多く見られるようになってきた。このようなことから、昨年に引き続き、著名指導者を招聘し、「生涯剣道」に関する座学及び「日本剣道形」、「剣道基本・応用技」、「シニア世代に応じた互角稽古の方法」等について、実技による講習会を行う。
5 <b>全目黒シニア弓道大会及び講習会</b> 〔弓道連盟〕	中央体育館弓道場	4/11～3/28	5	18	講習会：射型、体配の確認等 弓道大会：点数制、的中による10射での合計点を競う。
6 <b>社交ダンスの講習会及び練習会</b> 〔ダンススポーツ連盟〕	中目黒住区会議室、 鷹番住区会議室 他	4月～3月 水曜日 日曜日	5	30	健康維持のためのダンス。 コミュニケーションを学ぶためのダンス。 競技会参加のためのダンス。等の講習と練習会。
7 <b>シニアバドミントン講習会</b> 〔バドミントン協会〕	区内体育館 八雲体育館 区民センター体育館他	4月～12月 5回	10	30	指導員を派遣し、基本の再確認、練習のバリエーション提案、技術の向上を目指す。
8 <b>シニアゴルフレッスン会</b> 〔ゴルフ連盟〕	ゴルフスタジオ G-HEART自由が丘	11/13(月)	5	10	概要:ゴルフの楽しさ、初心者向け体験講習会、スコア・競技にこだわらず、元気に練習する。 対象:主に60歳以上のゴルフ初心者 内容:ゴルフレッスンによる実技指導、シュミレーションゴルフでのコース体験指導
9 <b>シニアのための健康増進体操</b> 〔健康体操連盟〕	中央体育館第1格技場	6/3(土) 6/10(土)	0	30	60歳以上のシニアを対象に心身の健康維持向上を目的とした運動の実践、指導を行う。いきいきと行動的な日常を送るためのサポートやフレイル予防を目指す。
10 <b>シニアのスローエアロビックと 口腔ケアセミナー</b> 〔エアロビック連盟〕	社会教育館 レクリエーションホール	7/1(土)	10	40	・シニア世代の健康維持増進のために必要な口腔ケアについてのセミナー ・口腔機能の向上を目指した体操と全身運動であるスローエアロビックの実技 13:00～口腔ケアの目的や必要性についてのセミナー 14:00～口腔機能の改善体操 14:30～全身運動のスローエアロビック 15:00終了