

令和7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		募集方法	事 業 内 容
			60歳 未満	60歳 以上		
1 シニア剣道講習会 〔剣道連盟〕	箱根町総合体育館	9/6(土) 9/7(日)	10	20	目黒区剣道連盟 HP及び登録団体 を通じて募集	生涯スポーツとして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、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。
2 弓道講習及び大会 〔弓道連盟〕	中央体育館 弓道場	4月～3月 26回	4	21	弓道場内掲示	得点制の弓道競技会を行う。
3 社交ダンスの講習会と練習会 〔ダンススポーツ連盟〕	鷹番住区センター 上目黒住区センター 菅刈住区センター 等	4月～3月 毎月2～3回	1	15	チラシの配付 住区センター、 町内会等へポス ター掲示	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 それぞれの目的に応じた社交ダンスの講習と練習会
4 シニアバドミントン講習会 〔バドミントン協会〕	区内体育館	6月～12月 (4回)	10	40	バドミントン協会 所属のレディース クラブへ募集連絡	指導員を派遣し、以下についての取り組みを実施 ・基本の再確認 ・練習のバリエーション提案 ・技術の向上 ・トリプルスについても実施予定
5 シニアゴルフ教室 〔ゴルフ連盟〕	ONESTAR ゴルフスタジオ自由が丘	12/18(木)	3	6	めぐろ区報	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。 内容 ゴルフレッスンプロによる実技指導、シミュレーション ゴルフでのコース体験指導
6 脳の活性化シナプソロジー ×軽運動スローエアロビク 〔エアロビク連盟〕	勤労福祉会館 サークル室	7/5(土)	10	40	区内、住区セン ターにチラシ配付 エアロビク連盟 会員へ募集をか ける	事業の前半: シナプソロジーの専門家による セミナーと実技 後半: 軽運動エクササイズスローエアロビク体験会