

全国一斉開催

だれでも、どこでも  
どんなスポーツでもOK!  
今年で参加5回目!

# 運動の日

2018

チャレンジデー

in東御市

5月30日水

午前0時～午後9時

東御市全域で開催!!



大人も子どもも

一緒にがんばろう!

時間内で  
15分以上  
運動したら  
報告を!

Let's Try  
15min

CHALLENGEDAY



スポーツの力で東御市を元気に!

東御市昨年参加率61.5%

(18,806人の方に参加いただきました。)



主 催 チャレンジデー東御市実行委員会、笹川スポーツ財団(SSF)  
 お問い合わせ 企画振興部 文化・スポーツ振興室  
 電 話 0268-75-1455

TOMI  
 すぐだすポイント  
 対象事業

対戦相手は **参加10回目** 茨城県常陸太田市

# あなたの報告が勝利のカギとなります。

TOMI  
すくすくポイント  
対象事業



## Q.1 チャレンジデーってなに？

**A** 15分以上運動を行った住民参加率を競う、地域のみなさんが主役の健康づくりの大イベント！

毎年5月の最終水曜日の午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して運動やスポーツを行った住民の参加率を同規模の人口の自治体と競い合う、カナダ発祥の住民参加型のスポーツイベントです。現在、世界中の約1,000地域で行われています。



## Q.2 どんな運動をすればいいの？

**A** 15分の継続した運動なら通勤・買い物でもOKです！！

からだを動かす運動であれば、スポーツのジャンルは問いません。  
なわとび、おにごっこ、ダンス、ラジオ体操、ウォーキング、太極拳、エクササイズ、ストレッチ運動や、**通勤・買い物、ウォーキングを兼ねたゴミ拾い**もOKです！



## Q.3 チャレンジデーに参加したいけど、どこかやるところがあるといいんだけど…

**A** 誰でも自由に参加できるチャレンジデーイベントがあります。普段着でお気軽にお集まりください。(雨天決行)

集合時間	場所	運動の内容
午前 6時00分	中央公園芝生広場あずまや (雨天時：第二体育館)	早朝ウォーキング
午前 8時00分	市役所前 市民交流広場 (雨天時：中央公民館講堂)	チャレンジとうみ15分体操
午前 10時00分	東部子育て支援センター	親子運動あそび
午後 12時30分～1時30分	市内事業所 ○チャレンジデー大使・田口亜希さん(車いすライフル射撃の選手) 参加事業所を激励	
午後 6時～7時	温泉アクティブセンター ○リオ五輪競泳金メダリスト・金藤理絵さんの水泳教室(対象：中学校の水泳部員等)	
午後 6時30分	中央公園芝生広場あずまや (雨天時：第二体育館)	夕刻ウォーキング
午後 6時30分～8時30分	中央公民館講堂 ○ポッチャ交流大会	

※参加ご希望の代表者(3～6人で1チーム)は、文化・スポーツ振興室(0268-75-1455)へお申し込みください。

関連  
イベント

### 「湯の丸高原でウォーキング教室」

湯の丸高原のトレイルランニングコースを歩きます。  
(雨天時：湯の丸高原荘トレーニングルーム)

●集合 午前10時 湯の丸高原第1駐車場

●参加費 一人100円(保険料含む)

送迎バスをご利用希望の方は、健康増進係(0268-64-8883)へお申し込みください。先着35人まで。  
バス出発時刻・場所：午前9時30分 武道館前駐車場

**常設** "気軽に「ポッチャ」体験!" 午前9時～午前11時30分、午後1時30分～午後4時  
場所：中央公民館 2階ラウンジ、ケアポートみまき ふれあいホール 1人でもグループでもOK!

\*区や団体へのポッチャ用具貸し出しもできます(要予約)。

問い合わせは中央公民館(0268-64-5885)または身体教育医学研究所(0268-61-6148)まで。

\*イベント内容は、天候等により変更する場合があります。この他にも、各区(公民館)が開催する催しがあります。各区の回覧板などをご覧ください。



## Q.4 チャレンジデーに参加したけど、どうすればいいの？

**A** 15分間運動したら、5月30日午後9時30分までに運動内容等を報告しましょう！

**電話：0268-75-1455**

FAX：0268-63-5431 E-mail：bunka-sports@city.tomi.nagano.jp

報告は電話、FAXのほか、下のQRコードを携帯電話で読み込んで報告することもできます。



**FAXを送られる方は下記に記入のうえ送信してください。**

参加区分 (いずれかに○)	参加人数	行った運動 (例：ウォーキング、体操、サッカー等)
1 個人		
2 団体 (団体名： )	人	

**FAX：0268-63-5431**