



Let's Try

15min

時間内で
15分以上
運動したら
報告を!



チャレンジデー2019 in 東御市

5月の最終水曜日は

運動の日



2019

5/29

水



AM0:00~PM9:00

東御市全域で開催!!

運動は

ラジオ体操・ウォーキング

各種スポーツ・買い物など

15分以上からだを動かしたらOK!

佐藤 弘道 氏
NHK「おかあさんといっしょ」
10代目体操のお兄さん



今年は東御市チャレンジデーの
スペシャルサポーターとして
「ひろみちお兄さん」がやってくる!

主 催
お問い合わせ

チャレンジデー東御市実行委員会・笹川スポーツ財団(SSF)
企画振興部 文化・スポーツ振興課 (0268-75-1455)

今年の対戦相手は

参加
12回目

青森県藤崎町

当日開催イベント

| | | |
|---------------|-----------------------------|-------------|
| am6:30～ | 早朝スロージョギング | 東御中央公園 |
| am8:00～ | チャレンジとうみ15分体操 | 市役所前市民交流広場 |
| am9:00～pm4:00 | 気楽にポッチャ体験 | 道の駅雷電くるみの里 |
| am10:00～ | 親子運動あそび | 東部子育て支援センター |
| | 湯の丸高原ウォーキング教室 ※詳細は下記のとおり | 湯の丸第一駐車場 |
| pm6:30～pm7:30 | ひろみちお兄さんと親子体操 | 東御中央公園第一体育館 |

「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
(天候により中央公園で実施または中止となる場合があります)

- 集 合 am10:00 湯の丸高原第一駐車場
 - 参加費 一人100円(保険料)
- 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(先着順)
バス出発時間・場所 am9:30 武道館前駐車場



チャレンジデーとは？

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。年齢・性別を問わず、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進など、地域の活性化のきっかけづくりを目的としており、現在、世界中の約1,000地域で行われている世界規模のイベントです。



どんな運動をしたらいいの？

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。
ポッチャ、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！



報告方法



15分以上の運動をしたら、5月29日PM9:30までに報告しましょう！
↓↓↓ 報告方法は下記の方法いずれかで ↓↓↓

電話

0268-75-1455

E-mail

bunka-sport@city.tomi.nagano.jp

FAX

0268-63-5431

専用フォーム

右記のQRコードを読み込み、
フォームに入力の上、送信してください



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、サッカーなど) |
|---------------|------|-----------------------------|
| 1 個人 | | |
| 2 団体 (団体名:) | 人 | |

FAX:0268-63-5431