

LAST
CHALLENGE DAY

／ありがとう／
チャレンジデー

全国では1993年から、
東御市としては2014年から
参加をしていたチャレンジデー
ですが、2023年をもって全国
一斉開催が終了となります。
詳しくは笹川スポーツ財団
ホームページをご覧ください。

チャレンジデー 2023

2014年から参加をしていたチャレンジデーが
2023年で全国一斉開催が残念ながら終了します。
東御市の対戦成績は9回参加(2020年は中止)で4勝4敗。
勝ち越して有終の美を飾る為、今年の勝利は必須です!!
皆さん、5月31日(水)は15分以上の運動と報告をお願いします!
詳細は裏面をご覧ください。

対戦相手

北海道名寄市

2023年 0:00~21:00

開催日

5月31日

(水)

【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

【問い合わせ】
企画振興部 文化・スポーツ振興課
TEL:0268-75-1455

2015
奈良県
広陵町

2014
茨城県
行方市

2016
大分県
豊後大野市

2017

2018
島根県
雲南市

2019

2020
茨城県
常陸太田市

2021

2022
青森県
藤崎町

2023
秋田県
男鹿市

2023

2023
北海道
士別市

2023
北海道
名寄市

チャレンジデーイベント情報(予定)

常時

駐車場であそぼう

東御中央公園武道館前の
駐車場が特設あそび場に!



公民館 de ボッチャ

各地区公民館にボッチャコート
ボッチャを設置。
いつでもボッチャ!



ウォーキング

東御中央公園や市内スーパーに報告表を設置します。
ウォーキングをしたらシールを貼ってください。



こちらのイベント情報は予定となっております。
当日、変更・中止となる場合がございます。
詳しい情報は以下のFacebookページ又は
ホームページ、東御市公式LINEアカウントにて
ご確認ください。

夕方

体育館であそぼう

昨年、大盛り上がりだった「体育館で
あそぼう」を今年も開催!
チャレンジブースや自由あそびブース
などお友達やご家族と一緒に楽しくあそぼう!



ユニバーサルスポーツ体験

みんなでご存じボッチャは当然の事、
車いすスポーツの体験もできます!



常時:オンライン

日本体育大学体操部 & 東御市在住体操部OG・OBによる チャレンジとうみ15分体操!

毎年、夏合宿で東御に訪れてくれる日本体育大学体操部の現役
部員と体操部出身で現東御市地域づくり特任支援員の鈴木 清香、
同じく体操部出身で今年から東御市地域おこし協力隊に着任を
した森山 雅斗が皆さんお馴染み「チャレンジとうみ15分体操」を
NEWバージョンとして撮影しました!
一人一人の動きの美しさ、団体でのシンクロなど見ごたえのある
動画です。多世代の方が出来る運動ですので、一緒に動きながら
見てください!



こちらの動画は東御市公式YouTubeで配信をします。

最新イベント情報はこちらをCheck!



Facebookページ
[https://www.facebook.com/
/challengeday.tomi](https://www.facebook.com/challengeday.tomi)



Sany TOMIイベント情報
<https://sanytomi.com/event/>

CHALLENGE DAY

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
問い合わせ 企画振興部 文化・スポーツ振興課
スポーツ係(0268-75-1455)

報告方法

15分以上の運動をしたら5月31日(水)21:30までに報告しましょう!
報告方法は下記のいずれかで



専用フォーム

QRコードをスマートフォンで読み込み、
フォームに入力の上、送信してください。

TEL 0268-75-1455
FAX 0268-63-5431

参加人数・行った運動を
ご報告ください。

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。ボッチャ、
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!

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:		

FAX:0268-63-5431