

めむろスポーツ健康ウィーク2024

開催日:令和6年6月26日(水)~28日(金)

めむろスポーツ健康ウィーク2024とは? 参加方法は?

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されていた住民総参加型のスポーツイベントであるチャレンジデーは、令和5年度をもって事業が終了しました。

これを受け、芽室町では平成21年から13回本事業に参加してきたことから、今後も「町民の健康づくり」等のきっかけづくりができる新たな事業として「めむろスポーツ健康ウィーク2024」を実施いたします。

皆さん健康づくりに繋がるよう是非チャレンジしてください!!

「運動する⇒報告する」

運動と思えることは、どんなことでもOKです。
町内で15分以上からだを動かし報告してください。(報告方法は下記を参照ください)

町内会等の各団体においてラジオ体操を行う際は、音源の貸し出しを行っています!!

お気軽に教育委員会生涯学習課(62-9730)まで御連絡をください!!

報告方法

- (1) Google フォームによる報告(右のQRコードからご報告ください)
- (2) FAX(62-7037)による報告
- (3) 集計ボックスへの投函



①集計ボックス設置場所

役場庁舎、図書館、あいあい21、上美生出張所、総合体育館、Swiswi めむろ(温水プール)、めむろ・スマイルフィットネス(トレーニングセンター)、健康プラザ、町内各パークゴルフ場

②集計ボックス設置期間

令和6年6月26日(水)~28日(金)

※役場庁舎、図書館、あいあい21、上美生出張所、町内パークゴルフ場は、午後5時までの投函!

総合体育館、Swiswi めむろ(温水プール)、めむろ・スマイルフィットネス(トレーニングセンター)、健康プラザは、午後9時までの投函!

※6月26日(水)~28日(金)に実施しますスポーツイベントは、チラシの裏面をご確認ください。

報告用紙

	性別・人数	年代 (複数選択あり)	運動内容	フリーコメント
(例)	男 1人 女 人	10歳以下・10代・20代・30代・ <u>40代</u> ・50代・60代・70歳以上	ラジオ体操	期間は、より長い方が良い
	男(人) 女(人)	10歳以下・10代・20代・30代・ 40代・50代・60代・70歳以上		

※記入いただいた情報は本業のみに使用し、第三者に提供することはありません

※書ききれない場合は、任意の用紙で連絡してください

健康に関する内容はめむろ☆健康ポイント健康目標3(1ポイント分)対象です

裏面のスポーツイベントに参加された35歳以上の方は健康ポイントが付与されますので、カードをお忘れなくお持ちください!!

※26日~28日の期間、複数のイベントに参加されても、ポイントは1つの付与となります。(ポイントの付与は当日のみです)

主催:めむろスポーツ健康ウィーク2024 実行委員会

めむろスポーツ健康ウィーク2024に実施するスポーツイベントです。

事前申し込みが必要なイベントもありますので、ご注意ください！

事前申し込みをいただかないイベントは、時間までに直接会場にお越しください！

1 事前の申し込みが必要なイベント（参加料は無料です！）

※事前の申し込み（6月25日まで）は、SwiSwi めむろ（温水プール 62-6116）まで！！

行事名	内 容	定員・持ち物など	実施日時	会 場
青竹サーキット	足裏を刺激し軽い有酸素運動を行います。	室内用運動靴・タオル・飲み物 <u>定員15名</u>	令和6年6月26日（水） 12:00～12:45	めむろ・スマイルフィットネス （トレーニングセンター内スタジオ）
かんたんヨガ	リラックスしたい方、体を動かしたい方、体験してみませんか？	室内用運動靴・タオル・飲み物 <u>定員10名</u>	令和6年6月27日（木） 11:00～11:45	めむろ・スマイルフィットネス （トレーニングセンター内スタジオ）
骨盤体操	体を支える土台の足裏から整えます！	室内用運動靴・タオル・飲み物 <u>定員15名</u>	令和6年6月28日（金） 14:00～14:45	めむろ・スマイルフィットネス （トレーニングセンター内スタジオ）
座ってストレッチ	肩こり、猫背、腰痛等にアプローチします。	室内用運動靴・タオル・飲み物 <u>定員15名</u>	令和6年6月28日（金） 19:15～20:00	めむろ・スマイルフィットネス （トレーニングセンター内スタジオ）

2 事前の申し込みが不要（自由参加）なイベント（参加料は無料です！）

※参加をご希望の際は、直接会場にお越しください！

行事名	内 容	持ち物など	実施日時	会 場
ラジオ体操①	図書館前と健康プラザ、東めむろコミセン、西コミセン（4カ所）でラジオ体操を行います。	雨天時は、各施設内で行います。	6月26日（水） 6:30～	・図書館前 ・健康プラザ ・西コミセン ・東めむろコミセン
テニポン①	テニスとピンポン（卓球）を組み合わせたスポーツです。スポンジボールと専用ラケットを使ってゲームを楽しみます。	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸出しあり）	6月26日（水） 13:00～15:00	総合体育館 第一競技場
脳トレ & ふまねっと	50センチ四方のマス目のできた網を踏まないように歩く運動です。バランスや認知機能の向上を目指します。簡単な脳トレにも挑戦しましょう！	室内用運動靴・飲み物・タオル	6月26日（水） 15:00～16:00	総合体育館 第二競技場
ゲートボール	芽室町発祥のスポーツ！ゲートボールを一度体験してみませんか？	運動靴・飲み物・スティック（貸出しあり）	6月26日（水） 19:00～20:30	健康プラザ
ウォーキング	町内を楽しくウォーキングしましょう！	運動靴・タオル・飲み物	6月27日（木） 9:00～11:00	芽室公園北側駐車場 集合
ポッチャ & フロアカーリング	ニュースポーツの体験会です。気軽に参加してください！	室内用運動靴・タオル・飲み物	6月27日（木） 15:30～18:00	総合体育館 第二競技場
テニポン②	テニスとピンポン（卓球）を組み合わせたスポーツです！	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸出しあり）	6月28日（金） 13:00～15:00	総合体育館 第一競技場
ラジオ体操②	本通（本通2丁目、3丁目交差点付近）でラジオ体操を行います。買物中の方も一緒にどうぞ！	雨天時は、めむろ一ど（セミナーホール）で行います。	6月28日（金） 17:00～17:30	芽室町本通