

5月31日 水曜日

チャレンジデー

午前0時～午後9時開催!

芽室町は13回目の参加です!

チャレンジデーとは?

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民総参加型のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体同士が15分以上継続して運動やスポーツをした住民の「参加率」を競い合います。

参加方法は?

「運動する⇒連絡する」これだけです!

運動と思えることは、どんなことでもOKです。観光客の方も、町内で15分以上からだを動かせば参加できます。集計センターに連絡ください!

今年の対戦相手は、和歌山県 ^{かみとんだ}上富田町 です。

参加された方の中から抽選で、上富田町の特産品をプレゼントします!!

運動された方は、裏面の報告用紙を各施設に設置された集計ボックスに投函していただくか、記載の連絡先までご報告ください。

※集計ボックス設置箇所は、チラシ裏面の中段をご確認ください。



◎チャレンジデー実行委員会企画のイベントです! ~参加料無料~

気軽に参加してください! 準備の都合上、事前申込が必要なものもあります。

□申込期間: 5月15日(月)~26日(金)

※託児サービス付きの種目もあります。受付時に申し込んでください。

□申込・お問い合わせ先: 事務局 生涯学習課スポーツ振興係 62-9730

実行委員会企画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! カードをお持ちください!!

※複数に参加されても、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)

◎事前申込が必要なイベント

行事名	内 容	定 員	持 ち 物	時 間	集 合 場 所
昼のヨガ	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? ※託児サービスあります	20名	ヨガマット(貸出しあります)	10:00~ 11:00	中央公民館 図書資料室
エアロビクス	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう! ※託児サービスあります	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物	11:00~ 12:00	中央公民館 小・中室
昼のテニソン教室	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。	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット(貸出しあります)	13:00~ 14:30	総合体育館 第一競技場
ふまねっと	50センチ四方のマス目でできた網を床に敷き、網を踏まないように歩く運動です。バランスや認知機能を向上させることを目指します。	20名	運動靴・飲み物・タオル	14:00~ 15:30	中央公民館 講堂
夜のテニソン教室	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。	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット(貸出しあります)	19:00~ 20:30	総合体育館 第一競技場
夜のヨガ	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?	20名	ヨガマット(貸出しあります)	19:00~ 20:00	中央公民館 図書資料室

◎自由参加のイベント(時間までに直接会場にお越しください。)

行事名	内 容	持 ち 物 等	時 間	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。	雨天の場合、各施設室内	6:30~	町内4カ所
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!	雨天の場合、めむろど(セミナーホール)	17:00~	芽室町本通
ウォーキング	町内を皆さんと楽しくウォーキングしましょう! ※雨天の場合は中止です。	運動靴・タオル・飲み物	9:00~ 10:30	中央公民館前 集 合
フロアカーリング	フロアカーリングやチャレンジザゲーム等ニュースポーツの体験会です。どなたでもできますのでお気軽に!	室内用運動靴・タオル・飲み物	13:00~ 15:00	総合体育館 第二競技場
ゲートボール	芽室町発祥のゲートボールを一度体験してみませんか?	スティック(貸し出しあります)	19:00~ 20:30	健康プラザ



運動したら集計センターに報告をお願いします！

運動した方の報告をお待ちしております！皆さんからの報告により参加者数が増え、参加率もアップします！報告は、電話、FAX、メール、LINE、町内各所に設置する集計ボックス、集計センターで行えます。また、1人でいろいろな運動をしても、参加回数は1回とすることもルールの1つとなっています。

5月31日は、体育施設を無料開放にします！
空き状況については、直接各施設にお問い合わせください。

連絡先：総合体育館 62-1144
健康プラザ 62-9966

また、東工北一パークゴルフ場は通常芝生養生のため水曜日は定休日となりますが、チャレンジデー当日はオープンしますので、ぜひご利用ください。

■集計センターを直接訪問する場合■

集計センターは中央公民館1階のホールです。
午後9時30分までにご報告ください。



■集計ボックスに報告用紙を投かんする場合■

各施設に集計ボックスを設置しています。報告用紙も備えていますので、記入して投かんしてください！

総合体育館・健康プラザ ⇒ 午後9時までにご投かんしてください。

役場庁舎・図書館・あいあい21・上美生出張所 ⇒ 午後5時までにご投かんしてください。

※各パークゴルフ場には記入用紙を備えています。当日パークゴルフをプレーされた方は用紙に記入してください。

■お電話・FAX・メール・LINEでご連絡いただく場合

■午後9時30分までにご連絡ください。

(当日のみ使用できる集計センターの番号です)

電話：62-7525・62-7526

FAX：62-7527

メール：taiikukan@memuro.net

LINE：QRコードから「友だち」登録をお願いします。



報 告 用 紙

No.

	お名前	年齢 (団体の場合、参加人数)	住所	電話番号	実施内容
(例1)	個人の場合) 芽室 太郎	62才	芽室町〇条〇丁目〇番地	62-1234	ウォーキング
(例2)	団体の場合) 芽室株式会社	30人	芽室町〇条〇丁目〇番地	62-1235	ラジオ体操
1					
2					
3					

※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