

からだを動かそう!! チャレンジデー2019 in へきなん

対戦相手は埼玉県秩父市に決定

問合せ 臨海体育館内チャレンジデー実行委員会 ☎(48)5311

5月29日(水)は、チャレンジデー実施日です

チャレンジデーとは、当日の0時～21時のあいだに15分以上運動した人が市内に何人いるのか、その参加率を対戦相手の自治体と競います。

市では当日、10ページの表のイベントを用意します。チャレンジデーに参加して、運動を習慣づけるきっかけにしましょう。

イベントに参加できない人は、ラジオ体操やストレッチ、散歩、ごみ拾い、徒歩や自転車での通勤または通学など15分以上継続して運動すると参加報告できます。また、市外の人も市内で体を動かせば参加できます。

今年の特戦相手は埼玉県秩父市（人口62,895人、前回参加率71.7%）です。

無料イベントを開催します。気軽に参加してください。

チャレンジデー当日、運動した人は臨海体育館へご連絡ください

15分以上継続して運動した人は当日21時30分までに①個人名または団体名②実施した運動やスポーツ名③参加人数④今回の碧南市チャレンジデー参加予想人数を電話またはFAXで臨海体育館内チャレンジデー実行委員会（☎0800-200-5031（通話料無料）、FAX42-8368）

※報告用紙は市役所や各公民館（西端を除く）、南部・東部市民プラザ、農業者コミュニティセンター、サン・ビレッジ衣浦にあり、設置箱へ投かんすることもできます。また、スマートフォンなどでも、以下のQRコードを読み取り、専用ページから報告できます。参加人数を当てた人または近い人数を予想した人にはチャレンジデー特製グッズをプレゼントします（多数の場合は抽せん）。



チャレンジデーオリジナルTシャツを販売します

今年もチャレンジデーオリジナルTシャツを販売します。詳しくはチャレンジデー実行委員会までお問合せください。



仲間を誘って、でかけよう!

「歩こまい碧南」チャレンジデー健康ウォーキング

イベント	とき	ところ	内容
スタンプラリー	15分体を動かして水族館を楽しもう	9時～16時	臨海体育館～臨海公園（グラウンド事務所）※スタートはいずれも可能です。
	てらまち散歩～文化財巡ってみりん～	10時～17時	九重味淋（石川八郎治商店）～西方寺～海徳寺※スタートはいずれも可能です。
	パワースポット油ヶ淵で花しょうぶ満喫	10時～12時	油ヶ淵花しょうぶ園（スタート・ゴール）～油ヶ淵水辺公園
クイズラリー	探そう! 明石公園探検隊	9時～16時	明石公園※乗り物券売り場にて受け付けします。
野菜もぎ取り	わくわく野菜! もぎとりチャレンジ	9時～16時	あおいパーク※本館案内所にて受け付けします。

※雨天決行で、1人1回限りです。

チャレンジデーイベント

だれでも参加でき、予約不要ですべて無料です。途中参加もできます。動きやすい服装やタオル、飲み物などは各自用意してください。

イベント	内容	とき	ところ	持ち物など
ゲートボール大会	大会に参加しよう	8時～16時 (8時集合)	臨海公園ドーム	用具
ボール・ウォーキング①	花しょうぶが咲く公園で体力アップしよう	8時～17時	油ヶ淵花しょうぶ園	
ボール・ウォーキング②	専用ボールを使って歩行運動体験	10時～19時	臨海公園エントランス	
誰でもウォーキング	保健センター第2駐車場～臨海公園を往復します	9時～10時 (8時45分集合)	保健センター第2駐車場	
ラージボール卓球	ラージボール卓球体験	①9時～12時 ②12時～15時	①農業者コミュニティセンター、大浜公民館②臨海体育館、勤労者体育センター、棚尾公民館、霞浦会館、南部市民プラザ	用具、室内シューズ
バドミントン	だれでも参加できます	9時30分～11時30分	臨海体育館	用具、室内シューズ
親子アイデアC体創&忍者ランド	親子でからだあそび	10時～11時30分	臨海体育館	
ニュースポーツ!	ディスクゲッター9であそぼう	10時～12時	臨海公園エントランス	
15分ウォーキングに挑戦!	臨海公園内を歩くと賞品がもらえます。(なくなり次第終了)	10時～	臨海公園エントランス	
インディアカ	インディアカを知って楽しむ	13時～17時	南部市民プラザ	室内シューズ
ソフトバレー	パス、サーブ、ゲーム	13時～17時	南部市民プラザ	室内シューズ
日本舞踊エクササイズ	和のフィットネス&盆踊り	13時30分～15時	中部公民館	手ぬぐい、足袋または靴下
ひざ痛予防講座&実技	理学療法士による講義と痛み解消法ストレッチ(先着100人)	14時～15時30分	臨海体育館	室内シューズ 申込み 名前、年齢、性別、連絡先を臨海体育館
スポーツウエルネス吹矢	健康力、呼吸力体験	13時30分～16時	臨海体育館	
		19時～20時30分	臨海体育館	
		19時～20時30分	中部公民館	
親子でダンス&3B体操	ダンスや体力あそびなど	16時15分～17時	鶴ヶ崎区民館	室内シューズ
ビーチコートでスポーツ	砂の上でビーチバレー、ビーチサッカーをしよう	18時30分～20時	碧南緑地ビーチコート	雨天時は「ニュースポーツ体験」に変更します
野球	フリー打撃をやろう	19時～21時	臨海公園グラウンド	雨天中止
剣道	初心者から経験者まで剣道体験	19時～21時	西端中学校	
空手	親子で参加しよう 空手体験	19時～20時30分	新川中学校	
		19時～21時	棚尾公民館	
		19時30分～21時	臨海体育館	
柔道	受身を中心とした基本動作	19時30分～20時30分	臨海体育館	
エクササイズ	エアロビクス、ダンス、ストレッチ	19時30分～20時30分	日進公民館	ヨガマットまたはバスタオル
スラックライン	スラックライン体験	19時30分～21時30分	臨海公園ドーム	