



からだを動かそう！ チャレンジデー2022inへきなん

対戦相手は大館市と常陸太田市

問 臨海体育館内チャレンジデー実行委員会 ☎48-5311



チャレンジデーとは？

チャレンジデーとは、当日の0時から21時の内、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うイベントです。今年は5月25日(水)で、対戦相手は秋田県大館市（前回参加率53.8%）と茨城県常陸太田市（前回参加率50.9%）です。

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。また、参加人数を当てた人又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のプレゼントを行います。

参加するには？

市では5月25日(水)に、たくさんのイベントを用意します。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・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。

当日運動した人は報告してください

チャレンジデー当日に15分以上継続して運動した人は、以下のいずれかの方法で報告してください。

▶ インターネット（あいち電子申請・届出システム）

5月25日(水)の21時30分までに入力

▶ 電話・FAX

当日の21時30分までに、電話（☎0120-373188（フリーダイヤル））又はFAX（FAX42-8368）で①個人名又は団体名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報告

▶ 設置箱に投函

5月25日(水)の21時30分までに、公共施設に設置している箱に報告用紙を投函

オリジナルTシャツを着て盛り上げよう

チャレンジデーオリジナルTシャツを、5月1日(日)より臨海体育館にて先着販売します。

¥ 1,000円

サイズ S・M・L・XL

生地 ポリエステル100%

色 黒



チャレンジデー 2022 イベント一覧

いずれも無料で途中参加可能です。一部を除き申し込み不要です。

イベント	とき	ところ	備考
親善ゲートボール大会	8時～16時	臨海公園ドーム	持 ゲートボール用具
ウォーキングのワンポイントレッスン&ニュースポーツラダーゲッターチャレンジ!	8時～17時	油ヶ淵遊園地	内 ウォーキング・ポールウォーキング・ラダーゲッターの体験
誰でもウォーキング	9時～10時	保健センター第2駐車場～臨海公園	内 保健センター第2駐車場から臨海公園の5kmを往復 問 保健センター ☎48-3751 他 受付は8時45分～9時に保健センター第2駐車場
ラージボール卓球教室	9時～12時	大浜中区区民館	持 卓球用具、室内シューズ
	9時～12時	農業者コミュニティセンター	
	12時～15時	臨海体育館	
	12時～15時	勤労者体育センター	
	12時～15時	棚尾公民館	
	12時～15時	霞浦会館	
みんなで楽しむバドミントン	9時30分～11時30分	臨海体育館	持 室内シューズ 他 未経験者可
お寺でヨガ～はじめよう!心と体の健康習慣～	10時～11時15分	東正寺(平七町)	持 ヨガマット 内 本堂の静寂な空間で自分自身と向き合うヨガ 申 5月20日までにメール(✉yogalife413@gmail.com)
椅子でアイデアC体創	10時～11時30分	へきなん福祉センターあいくる	内 椅子を利用してほぐし・ストレッチ・筋トレ・体創
ビーチコートで遊ぼう!忍者ランドもあるよ!	10時～11時30分	碧南緑地 ビーチコート	内 砂あそびや忍者ランド 他 雨天時は臨海体育館
ウォーキング講座～10年後もやりたいことが、叶えられる自分作りを!	13時30分～15時	碧南緑地 ビーチコートなど	内 ウォーキングアドバイザーによる歩き方講座とウォーキングの実践 他 受付は13時～13時30分/雨天時は臨海体育館
スポーツウエルネス吹矢式呼吸法で健康に!	13時～15時	農業者コミュニティセンター	申 電話(☎090-7602-4838)
舞踊体操NOSS	13時30分～14時30分	農業者コミュニティセンター	内 音楽に合わせて踊りながら身体能力を高める 持 タオル、靴下
インディアカ	13時～17時	南部市民プラザ	持 室内シューズ
老いないための健康体操	13時30分～16時	ものづくりセンター	内 健康科学総合センター運動指導員を講師に迎えて健康運動 対 市内在住60歳以上の人 申 電話(☎46-3703)
スポーツウエルネス吹矢教室	13時30分～15時30分	臨海体育館	
フットサル教室	16時～18時	臨海公園ドーム	
M&Jミニクラス	16時15分～17時	鶴ヶ崎区民館	内 運動あそび・3B体操
ストレートマシーンによるバッティング教室	18時～20時	臨海公園グラウンド	他 雨天中止
ビーチコートでスポーツ体験!	18時30分～20時	碧南緑地 ビーチコート	内 タオルバレー・ドッチビー 他 雨天時は臨海体育館
剣道を体験してみよう!!	19時～21時	西端中学校	内 リバイバル剣士、剣道未経験者の体験会 他 服装は運動ができるもの
親子で楽しく空手教室	19時～20時30分	新川中学校	他 服装は運動ができるもの又は空手着
親子で楽しむ空手の初歩	19時～20時	棚尾公民館	他 服装は運動ができるもの又は空手着
スラックライン教室	19時30分～21時	臨海公園ドーム	
誰でも体験 空手教室	19時30分～21時	臨海体育館	他 服装は運動ができるもの又は空手着
親子で楽しく柔道しよう!	19時30分～20時30分	臨海体育館	内 受身、体幹トレーニングが中心 他 服装は運動ができるもの又は柔道着
チーム愛エクササイズ	19時30分～20時30分	日進公民館	