



# からだを動かそう！ チャレンジデー2023inへきなん

対戦相手は福島県伊達市に決定

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。今年の対象相手は福島県伊達市（人口56,334人、前回参加率20.9%）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31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31日(水)の21時30分までに報告

### ▶ 電話・FAX

当日の21時30分までに、電話（☎0120-373-855（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31日(水)の21時までに、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2日(火)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（ロゴなどはオレンジ）



# チャレンジデー 2023 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	内容	とき	ところ	備考
親善ゲートボール大会	ゲートボール大会を行います。	8時～16時	臨海公園ドーム	持 ゲートボール用具
フットサル体験会	フットサル教室開催中に体験できます。	①16時～17時 ②17時～18時	臨海公園ドーム	対 ①幼児②小学1～3年生
スラックライン体験会	スラックライン教室開催中に体験できます。	19時30分～21時	臨海公園ドーム	
ストレートマシーンによるパッティング教室	ストレートマシーンによるパッティング教室を行います。	18時～20時	臨海公園グラウンド	持 バット・グローブ 他 雨天中止
スポーツウエルネス 吹矢式呼吸法で健康に!!	通常のサークル活動と合わせ、吹矢の体験会を行います。	13時30分～15時30分	臨海体育館第2体育室	甲 5月30日までに水谷(☎090-7602-4838)
親子で楽しく柔道しよう!	受身、体幹トレーニングを中心に親子で楽しく体を動かします。	19時30分～20時30分	臨海体育館第1体育室	持 運動の出来る服装又は柔道着
誰でも体験 空手教室	初心者から経験者までクラス別に稽古をします。	19時30分～21時	臨海体育館第1体育室	持 運動の出来る服装又は空手着
みんなで楽しむバドミントン	初心者から上級者まで楽しめるように、ゲームを行います。	9時30分～11時30分	臨海体育館アリーナ	持 室内用シューズ 他 ラケットは貸し出しがありません。
美しく歩くための体操講座	ウォーキングアドバイザーが、腰・膝の負担を減らすための美しい歩き方をお伝えします。	13時30分～15時(受付13時～)	臨海体育館アリーナ	持 ヨガマット(無い人はバスタオル)
ビーチコートで遊ぼう! 友だちつくらう!	広い砂場で運動遊びと砂そり、ごっこあそびを行います。	10時～11時30分	碧南緑地ビーチコート	他 雨天時は、臨海体育館第1体育室で行います。
PitchFM開局20周年 PitchFMDJエクササイズ～大人のお母さんといっしょ～	DJの音にのりながら、みんなでエクササイズをします。音楽は懐かしい楽曲や最新の楽曲を織り交ぜて、世代年代問わず、誰でも参加できるエクササイズを行います。	13時～17時	碧南緑地ビーチコート	
ビーチコートでスポーツ体験!	タオルバレー・ドッチビーを行います。	18時30分～20時	碧南緑地ビーチコート	他 雨天時は19時より臨海体育館アリーナにてニュースポーツ体験を行います。
ビーチサッカークリニック! ～ビーチサッカー選手に基礎を学ぼう～	ビーチサッカー基礎講座を行います。	19時～21時	碧南緑地ビーチコート	対 中学生 雨天時は19時より東部市民プラザにてフットサル講座
マラソン弓道大会 「12時間で何本射れる」	12時間以内に何本射ることができるか試み、体力、気力の限界に挑戦します。	9時～21時	港湾弓道場	対 弓道経験者 持 持っている人は弓道用具(貸出あり)
インディアカ	レクリエーションスポーツインディアカをの楽しさを体験しよう。	13時～17時	南部市民プラザ	持 室内用シューズ
スポーツウエルネス 吹矢式呼吸法で健康に!!	通常のサークル活動と合わせ、吹矢の体験会を行います。	13時～15時	農業者コミュニティセンター	甲 5月30日までに水谷(☎090-7602-4838)
舞踊体操、NOSS	音楽に合わせて楽しく踊りながら身体能力を高めます。	13時30分～14時30分	農業者コミュニティセンター	持 手ぬぐい又はタオル・足袋又は靴下
スポーツウエルネス 吹矢式呼吸法で健康に!!	通常のサークル活動と合わせ、吹矢の体験会を行います。	19時～20時30分	中部公民館	甲 5月30日までに水谷(☎090-7602-4838)
空手の基本を体験しよう	空手初歩の体験を行います。	19時～20時30分	棚尾公民館	持 運動の出来る服装又は空手着
エアロビクス、ストレッチなど	エアロビクス、ストレッチなどを行います。	19時30分～20時30分	日進公民館	
剣道を体験してみよう!!	リバイバル剣士の体験を行います。	19時～21時	西端中学校	持 運動の出来る服装
親子で楽しく空手教室	空手の体験と練習を行います。	19時～20時30分	新川中学校	持 運動の出来る服装
ウォーキングのワンポイントレッスン&ニュースポーツニチレクボールにチャレンジ!	ウォーキング・ポールウォーキング・ニチレクボールの体験を行います。	8時～12時30分 12時30分～17時	油ヶ淵遊園地	
誰でもウォーキング	保健センターから臨海公園までの往復5Kmのウォーキングを行います。	9時～10時(受付8時45分～9時)	保健センター～臨海公園	他 雨天中止。受付は保健センター第2駐車場です。 問 保健センター(☎48-3751)
お寺ヨガ	ゆ～ったりやさしいヨガを行います。	10時～11時15分	東正寺(平七町1-7)	持 ヨガマット 甲 5月30日までに ✉yogalife413@gmail.com
椅子でアイディアC体創	椅子を利用してほぐし、ストレッチ・筋トレ・体創を行い、個別に体創りをします。	10時～11時30分	へきなん福祉センターあいくる	