

5月27日(水)は チャレンジデー

チャレンジデー当日、運動した人（する予定の人）は臨海体育館へご連絡ください

5月27日(水)は、チャレンジデー実施日です。市では当日、右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、ウォーキングや犬の散歩、職場まで歩いて通勤するなど15分以上継続して運動すると参加報告できます。また、市外の人でも市内で体を動かせば参加できます。

今年の実戦相手は山梨県甲斐市（人口74,713人、面積71.94km²）です。

参加報告

15分以上継続して運動した人は当日21時30分までに①個人名または代表者名②実施した運動やスポーツ名③実施場所④実施時間⑤参加人数⑥電話番号⑦今回の碧南市チャレンジデー参加予想人数などを電話またはFAXで**スポーツ課内チャレンジデー実行委員会**（☎0800-200-1061（通話料無料）、FAX42-8368）

※以下の報告用紙を各公民館（西端を除く）、農業者コミュニティセンターに設置する箱に投かんすることもできます。また、市ホームページ、携帯電話からも報告できます。参加人数を当てた人にはチャレンジデー特製トイレットペーパーをプレゼントします（多数の場合は抽せん）。

問合せ 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Tシャツ販売します

チャレンジデーを盛り上げるため、チャレンジデー2015Tシャツを販売します。積極的に着てチャレンジデーをPRしましょう。



販売価格 1枚1,000円（税込み）				
サイズ S～XL				
サイズ	S	M	L	XL
着丈	65	68	71	74
身幅	47.5	50	52.5	55
肩幅	43	45.5	48	50.5
袖丈	18.5	19.5	20.5	21.5

※素材は綿100%です。

注文方法 電話、FAX、メールで①氏名②電話番号③希望のサイズ④数量を臨海体育館内スポーツ課（☎48-5311、FAX48-8368、✉sports@city.hekinan.lg.jp）

※引き渡しに時間がかかる場合があります。

2015 in へきなん

対戦相手は山梨県甲斐市に決定

イベント	とき	ところ	備考
ラージボール卓球	①②9時～12時③9時～16時④⑤⑥⑦⑧12時～15時	①大浜公民館②農業者コミュニティセンター③東部市民プラザ④臨海体育館⑤勤労者体育センター⑥棚尾公民館⑦霞浦会館⑧南部市民プラザ	卓球道具、体育館シューズが必要です。
スポーツ吹矢	①13時30分～17時30分②③19時～20時30分	①②臨海体育館③中部公民館	
ニュースポーツ体験	①6時～16時②6時～21時③6時～15時④18時30分～20時	①明石公園②臨海公園③油ヶ渚遊園地④臨海体育館	体育館シューズが必要です。
空手教室	①19時～20時30分②19時～21時③19時30分～21時	①新川中武道場②棚尾公民館③臨海体育館	
バドミントン	9時30分～11時30分	臨海体育館	体育館シューズが必要です。
舞踊体操「NOSS」	10時～12時	臨海体育館	
柔道教室	19時30分～20時30分	臨海体育館	
体幹ランニング	18時30分～19時30分	臨海公園	
スラックライン体験	19時30分～21時		
誰でもウォーキング	8時30分～9時30分	保健センター～臨海公園	
インディアカ	12時～18時	南部市民プラザ	小学生以上が対象です。また、体育館シューズが必要です。
ソフトバレー	13時～17時	南部市民プラザ	体育館シューズが必要です。
ボール遊び	10時～12時	東部市民プラザ	
ラジオ体操	6時～15時	油ヶ渚遊園地	
親子遊び	10時30分～11時30分	棚尾公民館	
C5忍者ランド&親子からであそび	10時～12時	へきなん福祉センターあいくる	
GO!GO!サーキット遊び	10時～11時	ららくるにしばた	
ボールウォーキング	①6時～16時②6時～21時	①明石公園②臨海公園	
アーチェリー体験	18時～21時	港湾スポーツセンターアーチェリー場	小学4年生以上が対象です。
らくらく体操	市内各所で行います。詳しくはNPO法人アイディアC体創協会（☎42-8238）へお問い合わせください。		

チャレンジデー参加報告用紙

個人名または代表者名		実施した運動やスポーツ名	
実施場所		参加人数(代表者含む)	人
実施時間	： ～ ：	電話番号	
碧南市チャレンジデー参加予想人数		人	※碧南市チャレンジデーの過去の参加人数は2013年は36,558人、2014年は50,031人です。
ご意見・ご感想をお願いします。			

※重複を防ぐため、参加人数の報告は1人1回でお願いします。

※携帯電話からの参加報告は以下のQRコードを読み取り、専用ページから報告してください。通信料は利用者の負担となります。

スマートフォン用

その他の携帯電話用