

5月25日(水)は チャレンジデー

チャレンジデー当日、運動した（する予定の人）は臨海体育館へご連絡ください

5月25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。

今年の対戦相手は香川県丸亀市（人口113,593人、面積111.41km）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（☎0800-200-6121（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グッズ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2016T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

サイズ S～XL

サイズ	S	M	L	XL
着丈	64	67	70	72
身幅	49.5	52.5	54.5	57.5
袖丈	19	20	21	22

※素材はポリエステル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、FAX42-8368、✉sports@city.hekinan.lg.jp）

※引き渡しに時間がかかる場合があります。

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2014年は50,031人、2015年は57,222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回をお願いします。

※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



そのほかの携帯電話用

2016 inへきなん

対戦相手は
香川県丸亀市に決定！

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30分～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	—
親子体操教室	10時～11時30分	臨海体育館	—
ニュースポーツ体験	18時30分～20時	臨海体育館	体育館シューズが必要です。
ソフトバレー講習会	19時～20時30分	臨海体育館	体育館シューズが必要です。
柔道教室	19時30分～20時30分	臨海体育館	
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	
スラックライン教室	19時30分～21時30分	臨海公園	
誰でもウォーキング	9時～10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。
親子遊び	10時30分～11時30分	棚尾公民館	
親子たいそう&C5忍者ランド	10時～11時	へきなん福祉センターあいくる	
チャレンジ3B体操	10時～11時30分	大浜まちかどサロン	
3B体操ジュニアダンス	16時～17時	鶴ヶ崎区民館	
ダンス&ストレッチ&3B体操	19時～20時15分	日進公民館	
ポールウォーキング	①6時～15時②6時30分～21時	①明石公園②臨海公園	
楽しくゲートボール	8時～12時	日進ゲートボール場	—
チャレンジデー2016	8時～18時	油ヶ淵遊園地	ポールウォーキングやニュースポーツなどを行います。