

5月31日(水)は チャレンジデー

5月31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。

今年の対戦相手は兵庫県豊岡市（人口83,832人、前回参加率82.6%）です。

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

参加報告

15分以上継続して運動した人（する予定の人）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（☎0800-200-6801（通話料無料）、FAX 42-8368）

※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へ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もしく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2015年57,222人、2016年53,193人です。
ご意見・ご感想			

※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

2017 in へきなん

対戦相手は
兵庫県豊岡市に
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

イベント	とき	ところ	持ち物
ポールウォーキング体験	① 6時30分～11時30分 ② 8時～14時③ 16時～21時	①③臨海体育館②明石公園	用具は貸し出します。
ゲートボール	8時～16時	臨海公園	道具
ステップ&ウォーキングで認知症予防	8時～18時	油ヶ瀬遊園地	—
だれでもウォーキング（5km程度）	9時～10時	保健センター～臨海公園 ※保健センター第2駐車場へ8時45分までに集合してください。	動きやすい服装 問合せ 保健センター ☎(48)3751
ラージボール卓球教室	①② 9時～12時③～⑦ 12時～15時	①農業者コミュニティセンター②大浜公民館③臨海体育館④勤労者体育センター⑤棚尾公民館⑥霞浦会館⑦南部市民プラザ	道具、室内シューズ
2020年へ輝けバドミントン	9時30分～11時	臨海体育館	道具、室内シューズ
親子体操教室	10時～11時30分	臨海体育館	室内シューズ
親子からだあそびとママフィットネス	10時～12時	へきなん福祉センターあいくる	室内シューズ
インディアカ	12時～18時	南部市民プラザ	室内シューズ
いす体操、からだほぐしと筋トレ	13時～15時	へきなん福祉センターあいくる	室内シューズ
ことしもやるよ！ソフトバレー	13時～17時	南部市民プラザ	室内シューズ
スポーツ吹矢体験	① 13時30分～16時30分 ②③ 19時～20時30分	①②臨海体育館③中部公民館	—
チャレンジ・ザ・ニュースポーツ	18時30分～20時	臨海体育館	室内シューズ
体幹ランニング	18時45分～19時15分	臨海公園	動きやすい服装
親子で楽しく空手教室	19時～20時30分	新川中学校	—
子ども向け空手道教室	19時～21時	棚尾公民館	室内シューズ
だれでも空手体験	19時30分～21時	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	—