

5月30日(水)は からだを動かそう！！ チャレンジデー2018 in へきなん 対戦相手は秋田県横手市に決定

問合せ 臨海体育館内チャレンジデー実行委員会 ☎(48)5311

5月30日(水)は、チャレンジデー実施日です。
チャレンジデーとは、当日の0時～21時のあいだに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います。

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、ラジオ体操やストレッチ、散歩、ごみ拾いなど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。

今年の対戦相手は秋田県横手市（人口91,620人、前回参加率103.6%）です。

チャレンジデー当日、運動した人は 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）、FAX42-8368）※報告用紙は市役所や各公民館（西端を除く）、南部・東部市民プラザ、農業者コミュニティセンター、サン・ビレッジ衣浦にあり、設置箱へ投かんすることもできます。また、携帯電話でも下のQRコードを読み取り、専用ページから報告できます。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)。



スマートフォン用



その他の携帯電話用

注目イベント

右表のイベントのなかでも、特に注目するイベントを紹介します。

●ビーチコートでスポーツ体験

ビーチサッカー日本代表の田畑輝樹選手が参加します。

●フリー打撃

元プロ野球オリックス・バファローズ福留宏紀氏が参加します。

チャレンジデーオリジナル Tシャツを販売します

チャレンジデーを盛り上げるため、チャレンジデーオリジナルTシャツを販売します。積極的に着て、チャレンジデーを盛り上げましょう。



販売価格 1枚1,000円（税込み）

サイズ

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。

申込み ①氏名②電話番号③希望のサイズ④数量を電話、FAXまたはEメールで臨海体育館内スポーツ課（☎48-5311、FAX42-8368、✉sports@city.hekinan.lg.jp）

※数に限りがあります。

イベント	とき	ところ	持ち物など
ゲートボール	8時～16時	臨海公園ドーム	用具（8時集合）
ボールウォーキング&コグニサイズ認知症予防	8時～17時	油ヶ渚遊園地	—
ボールウォーキング体験	16時～21時	臨海公園	用具は貸し出します。
だれでもウォーキング（5km程）	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
ラージボール卓球教室	①②9時～12時③～⑦12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	用具、室内シューズ
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	用具、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C5忍者ランド&ママフィットネス	10時～11時	へきなん福祉センターあいくる	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
初心者でもできるインディアカ	13時～17時	南部市民プラザ	室内シューズ
みんなで楽しもう！ソフトバレー	13時～17時	南部市民プラザ	室内シューズ
ストレッチ・舞踊体操	13時30分～15時	中部公民館	室内シューズまたは足袋
スポーツ吹矢体験	①13時30分～16時30分②③19時～20時30分	①②臨海体育館③中部公民館	—
親子で3B体操	16時15分～17時	鶴ヶ崎区民館	室内シューズ
ビーチコートでスポーツ体験！ 注目	18時30分～20時	碧南緑地ビーチコート	雨天中止（※）
体幹走り移行方法	18時45分～19時15分	臨海公園大芝生広場	動きやすい服装
フリー打撃 注目	19時～21時	臨海公園グラウンド	—
小中高・一般 みんなで剣道しよう！	19時～21時	西端中学校	用具
親子で楽しく空手教室	19時～20時30分	新川中学校	—
親子空手道教室	19時～21時	棚尾公民館	—
だれでも体験、空手教室	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	臨海公園ドーム	—
畳の上でコロコロしましょ	19時30分～20時30分	臨海体育館	—
チーム愛エクササイズ	19時30分～20時30分	日進公民館	室内シューズ

※雨天時は臨海体育館での「ニュースポーツであそぼう！」に変更します。