

5月31日 水曜日 芽室町は
午前0時～午後9時開催！ 9回目の参加です！

チャレンジデー

チャレンジデーとは？

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民総参加型のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体同士が15分以上継続して運動やスポーツをした住民の「参加率」を競い合います。負けた方は相手の町旗を庁舎前に1週間掲げるルールとなっていて、このようなユニークなルールによって行われる「町の威信と名誉」をかけた健康づくりイベントです。

参加方法は？

「運動する⇒連絡する」これだけです！

あなたが運動と思えることは、どんなことでもいいのです。町民の方だけでなく通勤通学の方も、観光客の方も、芽室町内で15分以上からだを動かせば参加できます。運動したら、集計センターに連絡してください！連絡先等は裏面をご覧ください。

◎チャレンジデー実行委員会企画のイベントです！～参加料無料～

気軽に参加してください！準備の都合上、事前申込が必要なものもあります。

□申込期間：5月8日（月）～22日（月） 定員になり次第、受付を終了します。

※託児サービス付きの種目もあります。受付時に申し込んでください。

□申込・お問い合わせ先：事務局 中央公民館内 教育委員会スポーツ振興係 62-9730

今年の対戦は
神奈川県
おおいまち
大井町

めむろ健康ポイント
健康目標3
対象です！

実行委員会企画イベントに参加された35歳以上の方は健康ポイントが付与されます！カードをお持ちください！！

※複数のイベントに参加されても、ポイントは1つの付与となります。

◎事前申込が必要なイベント（申込期間中にお申込みください。）

行事名	内 容	定 員	持 ち 物	時 間	集 合 場 所
ヨ ガ	リラックスしたい方、体を動かしたい方、体験してみませんか？ ※託児サービスあります	20名	ヨガマット（貸し出しあります）	10:00～ 11:00	中央公民館 二階和室
エアロピクス （午前の部）	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ ※託児サービスあります	20名	室内用運動靴・タオル・ 飲み物	10:00～ 11:00	中央公民館 リハーサル室
ベビーダンス①	生後3ヵ月以降の首がすわった赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせてステップを踏みます。赤ちゃんとコミュニケーションを取りながら楽しく体を動かしましょう。	20組	抱っこひも又はスリング・飲み物・バスタオル・着替え・汗拭きタオル・赤ちゃん用体温計（持っている方）	10:00～ 11:00	中央公民館 研修室
ベビーダンス②		20組		11:00～ 12:00	
ふまねっと	50センチ四方のマス目でできた網を床に敷き、網を踏まないように歩く運動です。バランスや認知機能を向上させることを目指します。 ※託児サービスあります	20名	運動靴・飲み物・タオル	11:00～ 12:00	中央公民館 図書資料室
シュノーリング 体験会	マスク、シュノーケル、足ひれをつけて、息つきの不安なく泳げます！用具貸出あります。事前にお申込ください。	10名	専用シュノーケル、足ひれ、ゴーグル（貸し出しあります）	11:00～ 12:00	芽室町 温水プール
テニボン教室	テニスとピンポン（卓球）を組み合わせたスポーツです。スポンジボールと専用ラケットを使ってルールを学び、ゲームを行います。	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸し出しあります）	13:00～ 14:30	総合体育館 第一競技場
エアロピクス （午後の部）	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ ※託児サービスあります	20名	室内用運動靴・タオル・ 飲み物	14:00～ 15:00	中央公民館 図書資料室
ヨ ガ （夜の部）	リラックスしたい方運動不足で体を動かしたい方体験してみませんか？	20名	ヨガマット（貸し出しあります）	19:00～ 20:00	中央公民館 二階和室

◎自由参加のイベント（時間までに直接会場にお越しください。）

行事名	内 容	持 ち 物	時 間	会 場
ラジオ体操①	図書館前と健康プラザ（ニカ所）でラジオ体操を行います。	雨天の場合公民館及び健康プラザ	6:30～	図書館前、 健康プラザ前
ラジオ体操②	本通（本通2丁目、3丁目交差点付近）でラジオ体操を行います。買物中の方も一緒にどうぞ！	雨天の場合めむろーど（セミナーホール）	17:00～	芽室町本通
ウォーキング	町内を皆さんと楽しくウォーキングしましょう！東めむろ方面を歩きます。※雨天の場合は中止です。	運動靴・タオル・飲み物	9:00～ 10:00	中央公民館前 集 合
ニュースポーツ体験会	ディスコンやチャレンジザゲーム等ニュースポーツの体験会です。どなたでもできますのでお気軽に！	室内用運動靴・タオル・飲み物	10:00～ 12:00	総合体育館 第一競技場
ウォーターバレー	水中で行うバレーボールです。ミニバレーのルールより簡単で、泳げない方でも気軽に体験できます。	水着・帽子・ゴーグル（必要な方）	14:00～ 14:45	芽室町 温水プール
ゲートボール	芽室町祥祥のゲートボールを一度体験してみませんか？	スティック（貸し出しあります）	18:00～ 19:30	健康プラザ



運動したら集計センターに報告をお願いします！

運動した方の報告をお待ちしております！皆さんからの報告により参加者数が増え、参加率もアップします！報告は、電話、FAX、メール、町内各所に設置する集計ボックス、集計センターで行えます。また、1人でいろいろな運動をしても、参加回数は1回とすることもルールの一つとなっています。

■集計センターを直接訪問する場合■

集計センターは中央公民館1階のホールです。
午後9時30分までにご報告ください。



当日（5月31日）体育施設無料開放します！
 空き状況については、直接各施設にお問い合わせください。

連絡先：総合体育館 62-1144
 温水プール 62-6116
 健康プラザ 62-9966

また、東江北一パークゴルフ場は通常芝生養生のため水曜日は定休日となりますが、チャレンジデー当日はオープンしますので、ぜひご利用ください。

■集計ボックスに報告用紙を投かんする場合■

各施設に集計ボックスを設置しています。置場所に記入用紙も備えていますので、記入して投かんしてください！

- 総合体育館・温水プール・健康プラザ ⇒ 午後9時までに投かんしてください。
 - 役場第一庁舎・図書館・あいあい21・上美生出張所 ⇒ 午後5時までに投かんしてください。
 - ダイチめむろ店・フクハラ芽室店 ⇒ 午後8時までに投かんしてください。
- ※各パークゴルフ場には記入用紙を備えています。当日パークゴルフをプレーされた方は用紙に記入してください。

■お電話・FAXでご連絡いただく場合■（当日のみ使用できる番号です）

電話：62-7334 ・ 62-7335
 FAX：62-7336
 メール：taiikukan@memuro.net

} 午後9時30分までにご連絡ください。

報 告 用 紙

No.

	お名前	年齢 (団体の場合、参加人数)	実施内容	感想・意見
(例1)	個人の場合) 芽室 太郎	62才	ウォーキング	いい汗かいた！！
(例2)	団体の場合) 芽室株式会社	30人	ラジオ体操	毎日やってます！
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

※記入いただいた情報は本業のみに使用し、第三者に提供することはありません。
 ※書ききれない場合は、任意の用紙で連絡してください