

5月30日 水曜日 芽室町は  
午前0時～午後9時開催！ 10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9日（水）～21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

今年の対戦相手  
は秋田県  
**男鹿市**

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 (昼の部)	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
ストレッチーズ	伸縮性のある布を体に巻いて、無理なく簡単に体幹を鍛え、姿勢を整えるエクササイズです。※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 リハーサル室
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	10:00～ 11:30	中央公民館 研修室
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	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
シュノーキング 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）	18:00～ 19:00	芽室町 温水プール
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	持ち物など	時 間	会 場
ラジオ体操①	図書館前と健康プラザ、東めむろコミセン、西コミセン（4カ所）でラジオ体操を行います。	雨天の場合、中央公民館2階講堂	6:30～	町内4カ所
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
めむろ音頭	開基50年記念で作成した、めむろ音頭を踊ります。広く大きなステージで踊りませんか？	室内用運動靴・タオル・飲み物	9:00～ 10:00	中央公民館 大ホール
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① (ディスコン)	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 第二競技場
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
ニュースポーツ体験会② (フロアカーリング)	フロアカーリング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	16:00～ 18:00	総合体育館 第二競技場
ゲートボール	芽室町発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回とすることもあるの1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30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、東工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。報告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集計センターの番号です）

電 話：62-6035 ・ 62-6036

FAX：62-6037

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