めむろスポーツ健康ウィーク2025

開催日：令和7年6月25日(水)～27日(金)

めむろスポーツ健康ウィーク2025とは？

毎年５月の最終水曜日に世界中で実施されていた住民総参加型のスポーツイベントであるチャレンジデーは、令和５年度をもって事業が終了しましたことから、芽室町では「町民の健康づくり」等のきっかけづくりができる新たな事業として「めむろスポーツ健康ウィーク」を実施しています。

皆さん是非健康づくりに繋がるよう、チャレンジしてください！！

参加方法は？

「運動する⇒報告する」

運動と思えることは、どんなことでもOKです。

町内で１５分以上からだを動かし報告してください。（報告方法は下記を参照ください）

町内会等の各団体においてラジオ体操を行う際は、音源の貸し出しを行っています！！

お気軽に教育委員会生涯学習課（62－9730）まで御連絡をください！！

健康に
関する内容は
めむろ☆健康ポイント
健康目標3
（1ポイント分）
対象です

裏面のスポーツ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ので、カードをお忘れなくお持ちください!!

※２５日～２７日の期間、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。（ポイントの付与は当日のみです）

報告方法

（１）Googleフォームによる報告（右のQRコードからご報告ください）

（２）FAX（６２－７０３７）による報告

（３）集計ボックスへの投函

①集計ボックス設置場所

役場庁舎、図書館、あいあい２１、上美生出張所、総合体育館、Swiswi めむろ（温水プール）、めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター）、健康プラザ、町内各パークゴルフ場

②集計ボックス設置期間

令和７年６月２５日（水）～２７日（金）

※役場庁舎、図書館、あいあい２１、上美生出張所、町内パークゴルフ場は、午後５時までの投函！
総合体育館、Swiswi めむろ（温水プール）、めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター）、健康プラザは、午後９時までの投函！

※期間中に実施しますスポーツイベントは、チラシの裏面をご確認ください！！

報　告　用　紙

	性別･人数	年　代（複数選択あり）	運動内容	フリーコメント
（例）	男（　1人）･女（　　人）	10歳以下 ・ 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70歳以上	ラジオ体操	期間は、より長い方が良い
	･男（　　人）･女（　　人）	10歳以下 ・ 10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70歳以上		

※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

めむろスポーツ健康ウィーク２０２５に実施するスポーツイベントです。
事前申し込みが必要なイベントもありますので、ご注意ください！

１　事前の申し込みが必要なイベント（参加料は無料です！）

※事前の申し込み（6月24日）は、SwiSwi めむろ（温水プール 62－6116）まで！！

行事名	内容	定員・持ち物など	実施日時	会場
初めて マシンでトレーニング	初めての方でも効果的にマシン運動ができます。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員5名**	令和7年6月25日（水） 10:00～11:00	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター）
やさしいピラティス	ピラティスの基礎運動が行えます。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員5名**	令和7年6月25日（水） 13:00～13:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
からだらくらく体操	コリや痛みを和らげる運動です。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月25日（水） 14:00～14:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
はじめてコアトレ	初めてでもお腹周りを鍛えられます。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月26日（木） 12:15～12:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター）
美姿勢腰らく教室	腰痛・股関節の不調へ誰でも簡単アプローチ。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月26日（木） 13:00～13:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
ZUMBA	ラテンダンスで音楽に合わせて踊ります。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員５名**	令和7年6月26日（木） 19:00～19:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
ベーシックヨガ	基本的なヨガを行います。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月26日（木） 20:00～20:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
健康 いきいき教室	足指・足腰の運動です。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月27日（金） 13:00～13:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
Q-Ren 骨盤体操	からだを支える骨盤を足裏から整えます。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月27日（金） 14:00～14:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）
体幹 トレーニング	筋力・バランス力を養います。	室内用運動靴・タオル・飲み物 **定員10名**	令和7年6月27日（金） 18:15～18:45	めむろ・スマイルフィットネス（トレーニングセンター内スタジオ）

２　事前の申し込みが不要（自由参加）なイベント（参加料は無料です！）

※参加をご希望の際は、直接会場にお越しください！！

行事名	内容	持ち物など	実施日時	会場
ラジオ体操①	図書館前、東めむろコミセン、西コミセン、健康プラザでラジオ体操を行います。	雨天時は、各施設内で行います。	6月25日（水） 6：30～7：00	・図書館前・東めむろコミセン ・西コミセン・健康プラザ
テニポン①	テニスとピンポン（卓球）を組み合わせたスポーツです。	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸出しあり）	6月25日（水） 13：00～15：00	総合体育館 第一競技場
脳トレ＆ ふまねっと	50センチ四方のマス目でできた網を踏まないように歩く運動です。バランスや認知機能の向上を目指します。	室内用運動靴・飲み物・タオル	6月25日（水） 15：00～16：00	総合体育館 第二競技場
ゲートボール	芽室町発祥のスポーツ！ ゲートボールを体験してみませんか？	運動靴・飲み物・ スティック（貸し出しあり）	6月25日（水） 19：00～20：30	健康プラザ
ウォーキング	大自然を背景に皆で楽しくウォーキングしましょう！	運動靴・タオル・飲み物	6月26日（木） 9：00～11：00	報国神社（美生6線）集合
フロアカーリング	ニュースポーツの体験会です。 気軽に参加してください！	室内用運動靴・タオル・飲み物	6月26日（木） 15：30～18：00	総合体育館 第二競技場
テニポン②	テニスとピンポン（卓球）を組み合わせたスポーツです！	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸出しあり）	6月27日（金） 13：00～15：00	総合体育館 第一競技場
CLUB SOTAI パークゴルフ体験	誰でも気軽にプレーを楽しむことができます！	運動靴・タオル・飲み物・ステック（貸出しあり）雨天時は、中止です。	6月27日（金） 14：00～15：00	総合体育館受付 集合
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！	雨天時は、中央公民館（2階講堂）で行います。	6月27日（金） 17：00～17：30	芽室町本通