

5月29日 水曜日

芽室町は

午前0時～午後9時開催！ 11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。

参加方法は？

「運動する⇒連絡する」これだけです！

運動と考えることは、どんなことでもOKです。観光客の方も、町内で15分以上からだを動かせば参加できます。集計センターに連絡ください！

めむろ健康ポイント
健康目標3
対象です！

◎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13日(月)～22日(水)

※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

秋田県 湯上市

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！！

◎事前申込が必要なイベント

※複数に参加されても、ポイントは1つの付与となります。

行事名	内 容	定 員	持ち物	時 間	集合場所
屋 の 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（貸出しあります）	10:00～ 11:00	中央公民館 二階和室
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
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	10:00～ 11:00	中央公民館 11A-11B室
屋 の 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ゲームを楽しみます。	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸出しあります）	13:00～ 14:30	総合体育館 第一競技場
たいきょくまい 太極舞	太極拳をベースにバレエやヨガの要素を取り入れた無理なくできるダンスエクササイズです。	20名	室内用運動靴（裸足可）・タオル・飲み物	15:00～ 16:00	中央公民館 図書資料室
ス ポ ー ツ 能 力 測 定 ※応募多数の場合は抽選	小学生を対象に「走る」「跳ぶ」といった基本動作を機械計測し、運動能力や適正なスポーツ種目のアドバイスをを行います。当日は『スカイアース』の選手がサポートしてくれます。	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物	16:00～ 18:00	総合体育館 第一競技場
夜 の 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ゲームを楽しみます。	20名	室内用運動靴・タオル・飲み物・ラケット（貸出しあります）	18:00～ 19:30	総合体育館 第一競技場
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、息つぎの不安なく泳げます！用具貸出あります。事前にお申送ください。	10名	専用シュノーケル、足ひれ、ゴーグル（貸出しあります）	19:00～ 20:00	芽室町 温水プール
夜 の 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？	20名	ヨガマット（貸出しあります）	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
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
ウォーターパレー	水中で行うパレーボールです。ミニパ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～ 15:00	芽室町 温水プール
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	13:00～ 15:00	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