

スマイルなんぶ 「健康・長寿 日本一を目指して！」

南部町チャレンジデー2015

5月27日(水)午前0時～午後9時の間に15分以上体を動かして報告してください。
ラジオ体操・ウォーキングなど、日常的な運動を実施！チャレンジデーを機に継続して健康維持！！
下表を参考にして、運動の実施・報告をお願いします。

● 個人・区・組での実施内容の例

内 容	場 所	時 間	対 象	報 告 方 法
普段実施している運動、これから継続していきたい運動の実施	自宅、庭など	5月27日 午前0時から 午後9時まで	個人、 家族、 ご近所	電話、FAX、 公民館に設置の ボックスへ 報告用紙を投函。
ラジオ体操の実施				
ウォーキングの実施	家の周り、 公民館まで	ウォーキングタイム 【注1】		

- ・区、組、支部体協、ご近所で声を掛け合って実施してください。
- ・お年寄りなどの報告については、手を貸してあげてください。

● チャレンジデー実行委員会が実施する内容

内 容	場 所	予定時間	対 象	報 告 方 法
オープニングイベントラジオ体操	役場 本庁舎前庭	午前8:30～午前9:15	一般	それぞれの 会場にて、 報告用紙を 回収。
キャラバン隊	町 内	午前8:30～午後4:00	一般	
「道の駅」チャレンジデー特設コーナー	道の駅駐車場	午後0:00～午後6:00	町外一般	
ファイナル簡単ヒップホップダンス	活性化センター	午後7:00～午後7:45	親子・一般	
ファイナルサクライザー寸劇・体操	活性化センター	午後7:45～午後8:30	親子・一般	
ファイナル記念品抽選会	活性化センター	午後8:30～午後8:45	親子・一般	

参加率目標は68%以上です。

対戦相手は、軽米町(岩手県)。当日の勝敗よりも、継続的な運動の実施が重要。
町民の皆さんの健康寿命で勝負しましょう！！

当日(27日のみ)報告専用ダイヤル

電話: 0556-66-1160 午前7時00分～午後9時30分
FAX: 0556-66-1161 午前0時00分～午後9時30分

【注1】南部町「あいさつ」ウォーキングタイムの設定

「おはよう」タイム 午前9時00分～午前10時00分
「こんにちは」タイム 午後3時00分～午後4時00分
「こんばんは」タイム 午後7時00分～午後8時00分

南部町チャレンジデー実行委員会事務局:南部町教育委員会生涯学習課0556-64-4841



広報 なんぶ
編集: 南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190