

「南部町チャレンジデー2016」5月25日(水)開催

「チャレンジデー」とは、地球規模のスポーツイベントです。毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベントで、人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前0時から午後9時までの間に15分以上の運動やスポーツをした住民の「実施率」を競い合うものです。

南部町 vs 北海道標津町(しべつちょう) 9回目の参加、昨年の参加率84.3%

15分以上の運動(1日1回)実施を継続しましょう

◎ 区、組、支部体協、ご近所で声を掛け合って実施しましょう。

内 容	時 間	
ラジオ体操の実施 FM告知等で放送されるラジオ体操を実施したら報告	5月25日は 午前0時から 午後9時まで に実施	
ウォーキングの実施 ウォーキングを実施したら報告 例) あいさつウォーキングタイムにみんなでウォーキングをしましょう！		
「おはよう」タイム		午前9時～10時
「こんにちは」タイム		午後3時～4時
「こんばんは」タイム	午後7時～8時 (反射材を着用)	

◎ チャレンジデー当日のイベントに、ご近所・ご家族で参加しましょう。

内 容	場 所	予定時間
オープニング ラジオ体操	役場本庁舎前庭	午前8時30分から 午前9時
お試しトレーニングと健康・体力チェック ※参加賞あり 子どもさんから参加できますので、ご家族でどうぞ！ ●ランニングマシン、エアロバイク(5機増設)、その他 トレーニング機器。 ●足裏バランスチェック、血管年齢チェック、家族で体 力年齢チェック、目と手の協応動作チェック、体組成 計チェック。 ●お試しランポリン、バランスボール。	アルカディア体育館	午前9時30分から 午後8時30分 ※健康・体力チェック 等一部の器具につい ては、使用できない 時間帯がありますの でご了承ください。
ファイナル リズム体操 ※参加賞あり	活性化センター	午後7時から 午後9時

5月25日には、15分以上の運動をしたら報告してください

電話、FAX、ボックスへの投函、いずれかで報告

- ◎ お年寄りが報告する場合は、ご近所で手を貸してあげてください。
◎ 報告用紙は、5月の組長配布にて全戸に配布いたします。

● 電話かFAXでの報告は、番号をお間違いなくお願いします。 (平成28年5月25日のみ有効)			
電話 66-1160 (午前7時～午後9時30分)		FAX 66-1161 (午前0時～午後9時30分)	
● 下記施設には報告ボックスを設置しますので、報告用紙を投函できます。			
中野分館 南部分館 十島分館 楮根公民館 向田多目的集会センター 万沢公民館	本郷分館 大塩分館 平多目的集会センター 御堂地域集会施設 越渡公民館	成島分館 内船上組分館	柳島分館 井出分館 矢島上地域集会施設 竹の沢多目的集会センター 上代地域集会施設

◎問合せ先 南部町チャレンジデー実行委員会事務局:教育委員会生涯学習課 ☎64-4841(直通)

