

アクティブチャレンジ

2026

30分以上の運動をするきっかけづくりに

5月27日(水) 7:00~20:00

NANBU



Illustration by
Tatsuya Miyanishi

イベント内容

●本庁舎前 ラジオ体操 8:20~8:40

●アルカディア体育館
ウォークラリーで血圧予防 9:30~19:00
大型かるた 10:00~11:00
リズム体操 13:30~15:00
体力・運動能力テスト 15:00~19:00
かんたんエアロビクス 19:00~19:45

●アルカディアレッスン室
ヨガ教室(15人) 10:00~11:00
バランスボール教室(10人) 14:00~14:30
ストレッチ教室(15人) 15:15~15:45

●アルカディア運動場
グラウンドゴルフ大会(社会福祉協議会) 9:00~

●アルカディア文化館
アクティブチャレンジのんたん 10:45~11:30

●万沢診療所前集合
ノルディックウォーキング 9:15~

○スポーツセンター前

キッチンカーで舌鼓(焼きそば・たこ焼き・クレープ・チキン南蛮など) 12:00~
(10:00 アルカディア運動場駐車場)

報告は必須ではありませんがスマホでチャレンジ



← QRコードから報告してみてください

携帯の場合は 090-5497-9692

※集計シートへのシールの貼付け報告は実施いたしません。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



問合せ先: 南部町SSFアクティブチャレンジ実行委員会(生涯学習課) ☎0556-64-4841