

アクティフ チャレンジ 2025

【今年度からチャレンジデーはアクティフチャレンジへと名称変更しました】

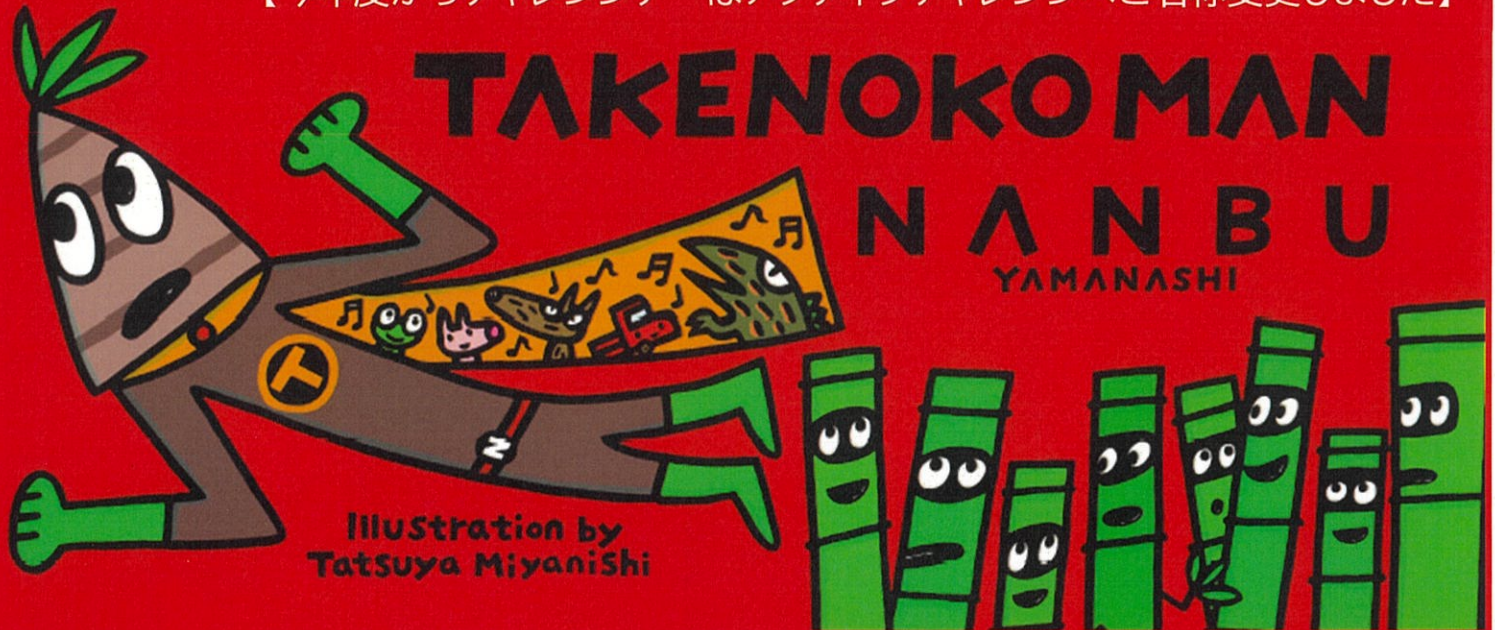


Illustration by
Tatsuya Miyaniishi

5. 28 (水)

参加してね



7:00
~
21:00

【お問合せ先】

南部町 SSF アクティフチャレンジ実行委員会
(生涯学習課) TEL 0556-64-4841

予約不要！誰でも気軽に参加できます！

■ アクティブチャレンジとは？

人々の健康意識高揚と運動習慣のきっかけづくり、運動を通した「明るい街づくり」を積極的に行う住民総参加型のスポーツプログラムです！

■ 参加方法

● STEP1 30分以上の運動をする（どんな運動でも、どこでもOK!）

● STEP2 以下の方法により参加報告する

①いつでもスマホでサクッと、QRコードから報告 ⇒ ⇒ ⇒

②携帯 090-7012-0045 又は 090-5497-9692
電話 0556-64-3113（スポーツセンター）

③集計シートへシールの貼り付け（設置場所は以下の18か所）

中野分館、本郷分館、成島分館、柳島分館、南部分館、大塩分館、内船上組分館、井出分館、十島分館、楮根公民館、平多目的集会センター、矢島地域集会施設、向田多目的集会センター、御堂地域集会施設、竹の沢多目的集会センター、万沢公民館、越渡公民館、上代地域集会施設



■ 誰でも参加できる体験コーナー

イベント内容	時間	場所
【オープニング】ラジオ体操	8：20～ 8：40	役場本庁舎前
ウォークラリーで血圧予防	9：30～17：00	アルカディア体育館 【キッチンカー出店】 17：00～19：00
パラスポーツ体験	11：00～18：00	
① 車いすバスケ		
② フライングディスク		
体力・運動能力テストコーナー	9：30～19：00	
【ファイナル】ズンバ	19：30～20：00	
ふるさと大型かるた ※	10：00～11：00	アルカディア多目的広場 【キッチンカー出店】 11：00～16：00
青空ヨガ ※	11：15～12：00	
リズム体操 ※	13：30～15：00	
ノルディックウォーキング	13：15～15：15	アルカディア野球場集合
バランスボール	14：40～15：50	アルカディアレッスン室
ステップ30	18：45～19：15	
水中エクササイズ	15：20～15：50	アルカディアプール

※印の3つのイベントは、雨天時アルカディア体育館で実施します。ノルディックウォーキングは雨天中止。

みんなで参加し、体と心をリフレッシュ。

絶品！キッチンカーも出店します！

