



交流町村
群馬県上野村
広島県北広島町

5.29 (水)

0:00
~
24:00

チャレンジデー
2024

【お問合せ先】 南部町チャレンジデー実行委員会（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！

■チャレンジデーとは？

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」のため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 15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電話 090-7012-0045 又は 090-5497-9692

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、越戸公民館、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
健康チェックコーナー	9:30~19:00	アルカディア体育館
トランポリン体験コーナー		
体力・運動能力テストコーナー		
3町村交流イベント	19:00~19:30	【キッチンカー出店】 17:00~19:00
【ファイナル】ズンバ	20:00~21:00	
ふるさと大型かるた	10:00~11:00	アルカディア多目的広場
ヨガ体験	11:00~12:00	
リズム体操	13:30~15:00	
ノルディックウォーキング	14:30~16:00	
青竹エクササイズ&フットケア	9:30~9:50	アルカディアレッスン室
マットエクササイズ	10:00~10:20	
ストレッチボールエクササイズ	10:30~10:50	
ウォーキングエクササイズ	14:45~15:15	
ステップ30	15:30~16:00	
ステップ30&リラックス	19:00~19:50	
水中エクササイズ	11:00~11:30	アルカディアプール

※参加を希望される方は、直接現地にお越しください！どなたでもご参加できます！

絶品！キッチンカーも出店します！