

# 南部町チャレンジデー2014

5月28日(水)午前0時～午後9時の間に15分間体を動かして、地球規模で行われるスポーツイベントに参加してください。

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・登録をお願いします。

## ● 個人・区・組での実施内容の例

内 容	場 所	時 間	対 象	登録方法
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28日 午前0時から 午後9時までに 15分以上	個人、 家族、 ご近所	電話、 FAX、 公民館等で登録 ボックスへ投函
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			

- ・ 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。
- ・ お年寄りなどの登録については、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	登録方法
オープニングイベント ラジオ体操	役場 本庁舎前庭	am8:30～am9:15	一般	登録用紙回収
キャラバン隊	町 内	am8:30～pm5:30	一般	
「道の駅」チャレンジデー特設コーナー	道の駅駐車場	am9:00～pm4:00	町外一般	
サクライザー、 親子・一般やさしいエアロボックス	活性化センター	pm7:00～pm8:45	親子・一般	
ファイナルイベント ラジオ体操	活性化センター	pm8:45～pm8:55	親子・一般	
ファイナルイベント カウントダウン	活性化センター	pm8:55～pm9:00	親子・一般	

参加率目標は60%です。今年は、区毎の参加率を後日参考にお知らせします。

対戦相手は、<sup>たかす</sup>鷹栖町(北海道)・<sup>たかぎ</sup>喬木村(長野県)。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！！

### 当日登録専用ダイヤル

電話 0556-66-1160  
FAX 0556-66-1161

