

住民総参加型スポーツイベント

チャレンジデー

2018

15分以上運動して報告しよう!

秋田県

幕別町vs仙北市 5月30日(水)

15分以上体を動かそう!

チャレンジデーとは、15分以上継続して運動・スポーツなどをした方の参加率を競うイベントです。午前0時から午後9時までの間に、15分以上運動やスポーツをしましょう。幕別町内であれば、どこでも誰でも参加できます。健康づくりのきっかけとして、家族や友人、職場の仲間と参加しましょう。

運動したら報告しよう!

皆さんからの報告で、参加率を集計します。

電話で報告 ▶ 0155-54-2127 (受付6:00~21:10)

FAXで報告 ▶ 0155-54-4714 (受付6:00~21:10)

回収BOXで報告 ▶ 幕別トレセン、札内スポセン、
札内支所、忠類体育館、糠内出張所

Eメールで報告 ▶ shakaitaiikukakari@town.makubetsu.lg.jp

対象となる運動

野球やサッカーなどのスポーツに限らず、体を動かすことならどんなことでも構いません。

- ・散歩、ウォーキング
 - ・ストレッチ
 - ・バレエ、ダンス、踊り
 - ・ラジオ体操
 - ・パークゴルフ
 - ・徒歩や自転車で通勤、通学 など
- 特別イベントも実施します。詳細は裏面をご覧ください。



問い合わせ先:幕別町チャレンジデー実行委員会事務局
(幕別町教育委員会生涯学習課社会体育係)

TEL:0155-54-2006 / FAX:0155-54-4714

対戦状況・結果は、幕別町ホームページでお知らせします。<http://www.town.makubetsu.lg.jp/>

✂ キリトリ

幕別町チャレンジデー2018報告用紙


氏名・団体名	参加人数	人
運動の種類		
感想・意見		


FAXで報告する場合は、切らずにそのまま送信してください。


申し込みが必要なイベント

① 空き缶積み上げ(全国共通イベント) **札内**
 空き缶を積み上げて高さを競う競技です。
 ▶定員:なし(1チーム3~4人)
 ▶対象:小学4年生以上
 ▶場所:札内コミュニティプラザ 集会室1・2
 ▶時間:間:1チーム、正午から午後8時までの30分間(1チーム30分間)(例)午後7時30分から午後8時
 ▶申込:申し込み時にチーム名、監督・選手名、大人・子供の別、連絡先、希望時間(30分ごと)をお知らせください。
 ※希望時間が重なった場合は調整させていただくことがあります。

② パークゴルフを楽しもう!(雨天時中止) **幕別**
 ▶定員:なし ▶対象:大人 **札内**
 ▶場所:Aコース(つつじコース) **忠類**
 Bコース(エルムコース) **糠内**
 Cコース(チャンピオン、ファミリーコース)
 Dコース(やまびこコース)
 ▶時間:午前8時受付、午前8時30分開始
 ※用具の貸し出し可能。申込時にご予約ください。

③ かんたんヨガ **幕別** **札内**
 心身のバランスを整えるヨガを体験してみませんか?
 ▶定員:30人 ▶対象:大人
 ▶場所:①札内スポーツセンター 武道場 
 ②農業者トレーニングセンター 武道場
 ▶時間:①午前10時~午前11時
 ②午後2時~午後3時
 ▶持ち物:マット、大判バスタオルのいずれか
 ※マットの貸出しを希望される方は申込時にご予約ください。


④ はじめてのエアロビクス **札内**
 音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。初心者向け。
 ▶定員:30人 ▶対象:大人 
 ▶場所:札内スポーツセンター 研修室
 ▶時間:午後1時30分~午後2時15分


⑤ 背骨コンディショニング **札内**
 背骨の歪みを整え、身体の体調を改善する運動です。
 ▶定員:30人 ▶対象:大人 
 ▶場所:札内スポーツセンター 武道場
 ▶時間:午後2時45分~午後3時45分
 ▶持ち物:マット、ハンドタオル
 ※マットの貸出し可能。申込時に申出ください。


⑥ トランポリン体験教室/運動教室 **札内**
 ▶定員:①未就学児 ②小学1年~3年
 ③小学4年~6年/各10人
 ▶場所:十勝トランポリンスタジアム(札内共栄町)
 ▶時間:①午後3時30分~午後4時15分
 ②午後4時30分~午後5時15分
 ③午後5時30分~午後6時15分
 ▶服装:ボタンの無い服、靴下着用
 ※①は参加者のこどもの運動レベルに合わせて楽しく体を動かす教室になり、②・③はトランポリンの体験教室になります。

⑦ ナイターソフトボール(雨天時中止) **幕別**
 従来とは違う試合形式(ベースランニング等)を予定しています。
 ▶定員:なし
 ▶場所:運動公園ソフトボール球場(寿町)
 ▶時間:午後7時~午後9時
 ▶申込:チームまたは個人 ▶持ち物:グローブ

申し込みが不要なイベント

⑧ ラジオ体操(雨天時中止) **札内** **幕別**
 ▶定員:なし 
 ▶対象:どなたでも参加可能
 ▶場所:①札内コミュニティプラザ(東側入口前)
 ②幕別南コミュニティセンター(正面入口前)
 ③幕別北コミュニティセンター(正面入口前)
 ④札内南コミュニティセンター(正面入口前)
 ⑤札内北コミュニティセンター(正面入口前)
 ▶時間:午前6時30分~

⑨ 転倒しない体づくり/コグニサイズ **幕別**
 認知症の予防と健康促進を目指す、
 高齢者のためのエクササイズです。
 ▶定員:なし ▶対象:大人 
 ▶場所:農業者トレーニングセンター 武道館
 ▶時間:午前10時~午前11時

⑩ ゆったりリフレッシュ運動 **忠類**
 参加者の運動レベルに合わせて、ストレッチや様々なゲーム形式の軽運動を実施します。
 ▶定員:なし ▶対象:大人 
 ▶場所:忠類体育館
 ▶時間:午前10時~午前11時30分

⑪ ニュースポーツをやってみよう! **札内** **忠類**
 技術やルールが簡単で、誰でも楽しめる
 「ニュースポーツ」を行います。参加者の年齢や人数、運動レベルに合わせて、町のスポーツ推進委員が競技内容を決め、やり方やルールの説明をします。
 ▶定員:なし
 ▶対象:どなたでも参加可能
 ▶場所:①札内スポーツセンター アリーナ
 ②忠類体育館
 ▶時間:午後7時~午後8時

⑫ まくべつダッシュ王選手権 **札内**
 ミニカフェを用意します(無料)。ダッシュ選手権のほか、
 各種コンテストも開催します。
 ▶定員:なし ▶対象:どなたでも参加可能
 ▶場所:札内スポーツセンターアリーナ
 ▶時間:午後7時~午後9時

【イベント参加申込方法】

▶申込期限:5月18日(金)(先着順)

▶申し込み・問い合わせ先

幕別町チャレンジデー実行委員会
 (幕別町教育委員会生涯学習課社会体育係)

TEL:0155-54-2006

FAX:0155-54-4714

※「②パークゴルフを楽しもう!」はクマゲラハウスでも申し込み可能。
 ※運動着、運動靴、タオル、飲み物は各自でご用意ください。



パオくんマークがついたイベントは「まくべつ健康ポイントラリー」の対象となります。