

# 5月30日(水)はチャレンジデーに参加しよう!

## チャレンジデーとは?

毎年5月の最終水曜日に世界各地で実施されている住民参加型のスポーツ交流イベントです。

人口規模が同程度の自治体同士が午前0時～午後9時までの間に15分以上継続して何らかの運動(スポーツ)をした住民の参加率を競いあいます。

今年の対戦相手は?

**奄美市(鹿児島県)**です。

人口43,707人(2月1日現在)

鹿児島県本土と沖縄本島のほぼ中間に位置する奄美大島にあります。

## チャレンジデーの流れ

めざせ  
参加率  
60%

### ① 0:00～21:00

#### 15分以上の運動をする

散歩(ウォーキング)・自転車や徒歩での通勤  
清掃・ゴミ拾い・ジョギングやランニング  
バレーボール・サッカー・グラウンドゴルフ  
ゲートボール・ビーチバレーボール・体操  
ソフトボール・テニス など etc

### ② 21:00 までに

#### 三次市三良坂支所に報告をする

◆チャレンジデーに参加した事を必ず報告してください

電話番号: 44-3111 FAX: 44-3675

報告の内容: ①団体の場合団体名と代表者名





個人の場合名前は任意です

②参加者人数

③運動の内容(行ったスポーツ名)

おつかれ様でした

## チャレンジデー2018 三良坂町内開催イベント一覧表

イベント名称	時間帯	会場(または発着地)	主催(参考情報)
町内ウォーキング	第1弾 9:30～10:30 第2弾 16:00～17:00	三良坂支所周辺コース	三良坂支所 *10分前に集合してください
元気はつらつラジオ体操	9:00・11:00 13:00・15:00 17:00・19:00 計6回		三良坂支所 *音声告知放送で流れます
スポーツ吹矢講習会	10:00～12:00 14:00～16:00	三良坂コミュニティ センターホール	講師: 藤定 守
みんなで踊ろう 三良坂音頭!!	18:00～18:30 19:00～19:30 20:00～20:30	三良坂コミュニティ センターホール	三良坂踊り子隊
「親子でふれあい チャレンジデー」 親子のふれあい 遊びなど	10:30～12:00	三良坂地域子育て支援 センター 	三良坂母子保健推進員 と合同企画 *おやつ代200円要
日南サロン	11:00～	健康体操	御箱大仙地区社会福祉 協議会
皆瀬ごみ拾いウォーキング	出発 16:00	沿道沿い 	皆瀬自治振興協議会
ふれあい早朝ウォーキング	出発 9:00	三良坂市道 	岡田地域自治振興協議会
田利グラウンドゴルフ	9:00～	田利自治交流センター	田利自治振興協議会
ビーチボールバレー	20:00～22:00	旧仁賀小学校体育館	仁賀ビーチボール バレークラブ