

【市民総参加健康づくりの日】

チャレンジデー

Let's Try
15min

今年は5月29日(水)に開催！
対戦相手は「福島県会津坂下町」です

★チャレンジデーって？

仙北市では今年で3回目となるチャレンジデー。
午前0時から午後9時までの間に継続して15分以上運動やスポーツ等を行った住民の参加率(%)を対戦自治体と競うものです。

★どんなことをすればいいの？

スポーツはもちろん、軽作業などですること、誰でも参加できます。普段運動している方もそうでない方も知り合いや家族を誘って運動してみませんか？何より、これをきっかけに体を動かしてみてもいいですか？

★運動して報告しよう！

市民の皆さんの参加率で勝敗が分かります。「運動した！」という報告は、

1. 電話で報告する
2. FAXで報告する
3. 参加票をポストへ投函する
4. 参加票を回収箱へ投函する

のいずれかの方法でできます(詳しくは裏面参照)

★イベントに参加しよう！

市では当日、イベントを企画しています。(詳しくは裏面参照)
中でも、市内各地区の体育館ではスポーツ推進委員がウォーキングやストレッチなどのアドバイスをします。時間は18時から21時までですので、仕事が終わった後でも大丈夫。ぜひ参加してみてください。

チャレンジデー2013の詳しい内容は、広報せんぼく5月16日号と一緒に配布されるチラシにも記載されています。

当日は次のような取り組みも実施されます

例えば...

- ①きたうらアクアスポーツクラブでは、当日クリオン体育館にて「スクエアステップ・エクササイズ」や「コーディネーショントレーニング」などを実施します。体力づくりや脳の活性化を図ることができ、子供からお年寄りまで参加できるメニューとなっています。ぜひ足を運んでみてください。
- ②神代幼稚園・保育園、神代小学校・中学校では、神代地域運営体も協力し、避難訓練を実施します。市民の皆さんも最寄りの避難施設や避難場所をウォーキングしながら確認してみたいですか？



裏面へ

スポーツの力で仙北市をそして日本を元気に！

報告方法

方法	番号・設置箇所	時間
FAX	54-1727	午前0:00～午後9:30
	54-1521	
	43-1226	
	47-3140	
TEL	43-3381	午前8:30～午後9:30
	43-3382	
	43-3384	
	54-1110	
	43-1061	
	47-3100	
E-mail	kyspo@city.semboku.akita.jp	午前0:00～午後9:30
参加票回収箱	桜並木駐車場	午前9:00～午後5:00 ※広報せんぼく5月16日号に折り込みの参加票を投函してください。
	角館駅前蔵	
	角館樺細工伝承館	
	スポーツ振興課	
	角館公民館	
	ホテルタザワ	
	田沢出張所	
	田沢湖公民館	
	神代出張所	
	上桧木内出張所	
	桧木内出張所	
西木公民館		
ポスト	仙北市内郵便ポスト	午前10:00まで

イベント

イベント名	時間	場所
仙北市民交流グラウンドゴルフ大会	9:00～16:00 (受付8:15～)	ホテルタザワ グラウンドゴルフ場
文化施設ウォーク (ご自身での散策)	9:00～16:30	角館駅～武家屋敷～ 桜並木駐車場
歴史を感じて ウォーク (ガイド付き散策)	①10:00～11:30 ②14:00～15:30	角館樺細工伝承館前
ウォーキング ニュースポーツ体験 ストレッチ等	18:00～21:00	角館小学校体育館 白岩小学校体育館 雲然トレーニングセンター 中川小学校体育館 生保内市民体育館 田沢市民体育館 神代市民体育館 クリオン体育館 健康増進施設体育館

※各体育館にも参加票回収箱を設置しています。



★問い合わせ先★

仙北市教育委員会 スポーツ振興課内
仙北市チャレンジデー実行委員会事務局
電話 0187-43-3390