

今年もやります!!

# チャレンジデー2016

あなたも**15分以上運動**しよう!

スポーツの  
力で魚津を  
元気に!

**5月25日 水** 午前0時から  
午後9時まで

5月25日(水)の午前0時から午後9時までの間に、  
**15分以上継続した運動やスポーツ**を行います。

- 個人：犬の散歩・ストレッチ・農作業
- 企業：ラジオ体操
- 地区：ウォーキング



15分だけなら  
カンタンだね!!  
僕も参加だ!!

魚津市イメージキャラクター  
ミラたん



参加率を競い合おう!!

対戦  
自治体は

いぶ すき  
**鹿児島県・指宿市**

当日の楽しいイベントを掲載中!詳しくは裏面をご覧ください!

報告  
方法

当日の報告だけ  
ではなく、予定で  
の事前登録も  
可能です。

このチラシの下部に必要事項を記入し、チャレンジデー  
実行委員会までFAX、または回収箱へ投函して下さい。  
電話・メールでの登録も受け付けております。

魚津市チャレンジデー実行委員会

☎ 23-1046 ✉ learning@city.uozu.toyama.jp

**5月25日(水)に  
15分以上の運動**

チャレンジデー  
回収箱設置場所

回収箱は  
5月16日(月)  
から設置されます。

各地区公民館・魚津もくもくホール・魚津市農村環境改善センター  
大阪屋ショップ(駅迎堂店・本江店)・サンプラザ・アップルヒル  
スクール・市役所・ありそドーム・魚津市総合体育館・桃山運動公園

魚津市チャレンジデー報告申込用紙 ※5/25 午後9時締切

報告者		運動種目名 イベント名	※例/ラジオ体操、ストレッチ、ジョギング、散歩、買い物など。
実施場所			
参加人数		携帯電話からの申込もできます。	
FAXでの申込先	魚津市チャレンジデー実行委員会 魚津市教育委員会生涯学習・スポーツ課内 FAX 0765-23-1052		

※参加時の事故やケガなどには十分配慮していただき、自己責任において実施していただきますようお願いいたします。



# 当日のイベント

会場に行くだけ!!  
申込み不要  
参加無料

イベント  
1

## 体育協会プレゼンツ! 健康運動チャレンジ!

チャレンジデー当日は、魚津市体育協会が、色々なスポーツイベントを開催します!  
どれも参加は無料!どれか一つの種目への参加はもちろん、複数の種目への参加も大歓迎です!  
多くの方の参加をお待ちしています。

### ありそドーム会場

#### 初心者向けエアロビクス&ダンスにチャレンジ!

ありそドームトレーニングルームで人気のプログラムを産業展示ホールにて無料開放します。  
継続しての参加はもちろん、どれかだけの参加でもかまいません!初心者大歓迎、多くの方の参加をお待ちしております。

10:15~10:30

#### ラジオ体操

まずはウォーミングアップ!



10:40~11:10

#### エアロ(初級)

初心者向けのエアロビ教室です。



11:20~12:05

#### グルーヴ

誰でもできるダンス教室です。

13:15~14:15

#### 総合体育館会場

#### トランポピクス・ウォーキング

ミニトランポリンを利用し、足腰に負担をかけずに体を動かす体操です。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!

10:30~12:00

#### 桃山運動公園会場

#### テニススクール

室内コートで、天気や日焼けを気にせずテニスを楽しむことができます。初心者の方も大歓迎です。

イベント  
2

## 各地区対抗ラジオ体操!

今年も、市内全地区対抗イベントとして、それぞれの地区で、夜の7時30分に、決まった場所に集まってラジオ体操などの運動をした人数を同規模の地区と対戦し勝敗を競います。



### イベントの流れ

- 1 回覧板などで、自分の地区の集合場所や時間をチェック!
- 2 5月25日(水)当日、各地区の集合場所に向かってウォーキング!
- 3 地区の人みんなでラジオ体操!
- 4 事務局から地区ごとの結果発表!

イベントの詳細は市のHPをご覧ください。検索サイト→ [魚津市チャレンジデー](#)

検索