

元気な町づくりに
チャレンジ!

2019 CHALLENGE DAY

チャレンジデー



QRコードによる
報告も出来ます!



ラジオ体操

スポーツ



ウォーキング



広陵町にお住まい・お勤めの方
当日、広陵町にいる方なら
どなたでもご参加頂けます!



犬の散歩



畑仕事



お買い物



家事

15分間 体を動かすだけ!

スポーツはもちろん日常生活でもOK

あなたの参加が
広陵町の勝利
につながる!

今回は…

ひたちおあたし



広陵町



常陸太田市

(茨城県)

- ★ 人口規模がほぼ同じ自治体どうしが運動した住民の参加率を競い合います。
- ★ 負けた自治体は、庁舎のメインポールに1週間対戦自治体の旗を掲げます。

電話・FAX・メール
QRコード・投函で
報告するだけ!

開催日:

5月29日 水

午前0:00～午後9:00

雨天決行 町内一斉ラジオ体操

メイン会場: 竹取公園エレベーター前・その他町内各所
開催時間: 午前6:30～6:45 (6:15集合)

参加者には、記念品プレゼント!



主催: 広陵町チャレンジデー実行委員会

問合せ先: 広陵中央公民館内 生涯学習スポーツ課 ☎55-1181 / ☎55-4414



広陵町
かぐやちゃん

参加方法は
 参開催期間内に
 15分間体を動かして
 報告するだけ!



一人参加はもちろん ご家族・ご友人・会社・団体でもOK!

みんなで参加してスポーツを楽しみながら
 広陵町の勝利を目指しましょう!



電話で報告

0745-55-1181



メールで報告

shospoka@town.nara-koryo.lg.jp



FAXで報告

0745-55-9070



回収ボックスに参加報告用紙を投函

(役場、中央体育館、中央公民館、図書館、
 さわやかホール、パークゴルフコース、はしお元気村など)

QRコードで報告



一人でチャレンジ

個人で自由に運動を15分以上継続していただき、運動後に
 参加報告をしていただければ結構です。散歩に出かけたり、
 畑仕事、ラジオ体操、軽運動、通勤で駅まで歩いたなどいつも
 されていることを生かしていただくだけで参加いただけます。

みんなでチャレンジ

ご家族やご友人などと一緒に楽しく運動しましょう。
 町が主催する【チャレンジデープログラム】にも
 ご参加ください。

町主催のチャレンジデープログラム



場 所	開催時間	内 容	備 考
メイン会場 竹取公園エレベーター前	6:30 ~ 6:45 (6:15集合)	元気にオープニングイベント ラジオ体操でスッキリ目覚めよう	その他町内全域各所でも行います。 雨天決行
広陵中央体育館 ※土足は厳禁です。 上靴をご持参ください。	10:00 ~ 15:00	ニュースポーツ体験イベント (リオパラリンピックで銀メダル獲得のボッチャ、シャフルボード、 スローイングビンゴ公式ワナゲ、ラダーゲッター等)	どなたでもお気軽にご参加ください。
	11:00 ~ 12:00 13:00 ~ 14:00	介護予防リーダーKEEPさんによる、介護予防体操など	
	19:00 ~ 21:00	ファイナルイベント みんなで EXILE の『ヤングマン』を踊ろう!	初心者の方もここで一緒に練習して踊ろう!

【卓球室】9:00~21:00 【トレーニング室】9:00~21:00

※各体育館・テニスコート・健民運動場・見立山運動場・時計台公園運動場・子どもスポーツ広場については、通常の貸し出しを行い、チャレンジデーに参加いただきます。
 (運動できる服装でご参加ください。また、体育館では体育館シューズが必要ですので、各自ご準備ください。)

場 所	開催時間	内 容	備 考
広陵 パークゴルフコース	8:00 ~ 16:00	チャレンジデー パークゴルフ	1日限定。町内料金での開放です!
古寺町宮住宅北側広場	9:00 ~ 16:00	チャレンジデー ターゲットバードゴルフ	
北体育館	10:00 ~ 11:30	広陵元気塾 動ける身体づくり ~インターバルウォーキングのすすめ~	問合せ:けんこう推進課(☎55-6887)

きりとりせん



2019
 チャレンジデー
 参加報告
 用紙

報告は一人1回です。
 用紙が足りない場合は、
 上記の電話をご利用ください。

区分	氏名・団体名・会社名	合計人数	実施した運動・スポーツ(該当に○)
①個人で参加された方		人	体操・ストレッチ・自転車・散歩 買い物・清掃・ゴミ拾い・草取り
②団体で参加された方		人	畑仕事・通勤・通学
③会社で参加された方		人	その他()