

今年もやります!
in 七宗

CHALLENGEDAY

チャレンジデー 2018

平成30年 5月30日(水)

午前0時～午後9時



なんもくむら

七宗町 vs 南牧村

チャレンジデーってなに?

15分以上継続して
運動をした人の参加率を競う、
地域みなさんが
主役の健康づくりの
大イベント!

どんな運動をすればいいの?

体を動かす運動なら
ジャンルは問いません!
ウォーキングや体操、なわとび、階段昇降、
大掃除等。今日は自転車で買い物・通勤!
なんていうのもいいですね。

運動したら、どうすればいいの?

とても簡単。連絡するだけ! 七宗町内で、15分以上継続して運動したら、
当日の午前9時から午後9時10分までに報告してください。

運動したら
報告してね!

七宗町チャレンジデー実行委員会事務局〈生きがい健康センター〉

電話 48-2046 又は FAX 48-1360

もしくは E-mail : ikisen@town.hichiso.lg.jp

お問い合わせ先

七宗町チャレンジデー実行委員会事務局

七宗町生きがい健康センター内

TEL:48-2046 FAX:48-1360

E-mail : ikisen@town.hichiso.lg.jp



運動したら報告してね!

運動をされた方は、

5月30日(水) 午前9時から午後9時10分までに

七宗町チャレンジデー
実行委員会事務局まで
報告してください。

電話 48-2046 又は FAX 48-1360
もしくは
E-mail : ikisen@town.hichiso.lg.jp

〈報告事項〉

個人名 (団体名・代表者氏名)	
*個人の場合	年齢 (歳) 性別 (男・女) 地区名 ()
*団体の場合	男性 名 ・ 女性 名
運動の内容	
運動の実施場所	

道の駅「レッキー広場」で、 一緒に運動しませんか?

参加賞あります!
各イベント
先着50名様

●誰でも自由に参加できます。時間までに道の駅にお越しください。(予約不要)

ラジオ体操	午前7:30~午前8:00、 午後5:00~午後5:30
真向法体操 他	午前10:00~午前11:00
ゲーム (ボールを使ったゲーム等)	午後2:00~午後4:30

※内容が変更になる場合がありますので、詳しくは5月に回覧するチラシでご確認ください。

※去年の様子

1,612の方がチャレンジデーに参加してくれました。ラジオ体操、ウォーキング、ストレッチ等々。縄跳びや鬼ごっこ、階段昇降、大掃除もありました。お子さんから高齢の方まで、個人でもグループでも結構です。自分に合った運動で、是非参加してください。



なんもくむら 対戦相手の群馬県南牧村とは!

群馬県の西南端、人口1,929人 (H30.2.1現在) の村です。自然が豊かで、低山が連なる山々での岩登りや、滝めぐりなどを楽しむことができます。

消臭粉炭や炭まんじゅう、炭ラーメンといった炭製品やしそ巻きなどの特産品があります。