

今年もやります!  
in 七宗

CHALLENGEDAY

# チャレンジデー 2017

平成29年5月31日(水)

午前0時～午後9時



とまあえちょう

七宗町 vs 苫前町

## 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、  
住民総参加型の  
スポーツイベントだよ!

## 参加方法

チャレンジデー当日、  
15分以上の運動をした後に、  
事務局に報告するだけ!  
詳しくは、裏面を見てね!

## どんなことをするの?

七宗町内で、15分以上継続して体を動かすものなら何でもOK!  
昨年は、こんな報告がありました。

ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、バレーボール、野球、卓球、剣道、ダンス、  
ジョギング、なわとび、ゲートボール、登山、階段昇降、大掃除運動等々。



## 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

チャレンジデー実施日時に、  
七宗町内であればどこでもOK!

チャレンジデー実施日時に、  
七宗町内にいる人であれば誰でもOK!

実施日時

平成29年5月31日(水)  
午前0時00分から午後9時00分まで

昨年の様子

1,776人の方から、報告がありました。

ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、各種スポーツ、ダンス、  
なわとび、登山、サイクリング、階段昇降、大掃除しながら体操、  
畑仕事しながら体操など、様々な内容でした。

運動したら報告してね!

運動をされた方は、実施当日の午前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

電話 48-2046 又は FAX 48-1360

若しくは E-mail : [ikisen@town.hichiso.lg.jp](mailto:ikisen@town.hichiso.lg.jp) で報告してください。

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	



とままえちょう  
対戦相手の北海道苫前町とは!

北海道の北西部、留萌地方海岸線の中央部に位置し、道内屈指の「強風地帯」です。この強風と広い用地を利用して、風力発電に取り組んでいます。また、「風車の町」としての魅力を発信し、観光にも力を入れています。