

目標！参加率70%

裏面は報告方法！

チャレンジデー特別企画！

5月29日（水）



チャレンジデー当日は、イベントが盛りだくさん！
みんなで参加してチャレンジデーを盛り上げましょう！
※チャレンジデーの報告ができるのは1人1回です。



当日は総合体育館、フール、
トレーニング室、無料開放！

◆当日の特別企画 ※健康マイレージ→特別企画参加で2ポイント！

内 容	時 間	場 所	申込	申込み先等
ラジオ体操会 (枝幸地区)	6:30~6:45	役場駐車場 ※雨天時→中央コミセン	不要	
ふまねっと体験	10:00~11:30	総合体育館 2階	不要	持ち物：上靴、タオル、 飲み物
親子でわくわく！ ハッピーヨガタイム	10:00~11:15	枝幸地域子育て支援センター	必要	24日(金)まで *電話：62-1414
手作りバターで おやつクッキング教室	10:00~11:30	枝幸町保健福祉センター	必要	22日(水)まで *電話：62-4658
バランスボール &ヨガ教室 中島まなみ先生 河上 耕希先生	≪枝幸会場≫ 13:30~15:00 ≪歌登会場≫ 18:30~20:00	中央コミュニティセンター 1階コミュニティホール 歌登地域総合センター2階	必要	24日(金)まで *電話：62-4658
ボッチャ体験	13:00~14:00	うたのぼり交流センター 歌種	必要	24日(金)まで *電話：62-4658
ボッチャ大会 「チャレ★ボッチャ」 ≪協賛：NPO法人枝幸三笠山スポーツクラブ≫	18:00~20:00	総合体育館 アリーナ	必要	17日(金)まで ・1チーム3名 ・チーム参加費600円 *電話：62-4658
エアロビクス	10:00~11:00	研修施設（総合体育館横）	必要	24日(金)まで *エムスク 電話：64-7272
ウォーキング教室	13:00~14:00	かもめアリーナ集合	必要	
水中運動	13:00~14:00	総合体育館プール	必要	
サーキット	19:00~20:00	研修施設（総合体育館横）	必要	

◆EOSの健康体操 ※健康マイレージ→個人での参加で1ポイント！

※テレビのチャンネルは「11」に合わせて下さい

≪放送時間≫

- 1) 0:00~1:00 2) 6:40~7:00 3) 9:00~10:00
4) 12:00~13:00 5) 15:00~16:00 6) 18:00~19:00

15分以上運動した方は、午後9時半までに電話、FAX、メール、枝幸町ホームページで報告いただくか、
規定の時間までに参加報告書を回収箱に入れて下さい。※裏面の参加報告書をお使いください。

お問合せ先：枝幸町チャレンジデー実行委員会事務局（保健福祉課保健予防グループ） ☎62-4658