

全国一斉開催は最後！

当日は総合体育館、  
トレーニング室無料開放！

# チャレンジデー特別企画！



## 5月31日 (水)



◆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	・無料
ズンバ教室 阿部佳奈子先生	《枝幸会場》 10:00~11:00	研修施設 ※場所変更しています	必要	・無料 *申込み →26日(金)まで *電話:62-4658
	《歌登会場》 13:30~14:30	うたのぼり交流 センター 歌種		
ノルディック ウォーキング教室	10:00~11:00	総合体育館前 ※雨天時 →かもめアリーナ *すこやかロードを 歩きます	必要	・無料 *申込み →26日(金)まで *エムスク 電話:64-7272
椅子をつかって、 イキイキ!チャレンジヨガ	10:30~11:30	うたのぼり交流 センター 歌種	必要	・無料 *電話(宇佐美) 090-1386-6464
夜の三笠山で フラダンス体験	18:30~19:30	三笠山展望閣内 2階カフェ	必要	・無料(別途ワンドリンク 注文お願いします) ・定員になり次第締切 *電話(石崎) 090-1647-5822
ボッチャ大会	《午後の部》 13:30~15:00	総合体育館 アリーナ ※場所変更しています	必要	・1チーム3名 ・チーム参加600円 個人参加200円 *申込み →19日(金)まで *電話:62-4658
	《夜の部》 18:00~20:00			
《協賛:NPO法人枝幸三笠山スポーツクラブ》				

◆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！

31日の当日はEOSの体操等(11チャンネル)運動できる番組を9回放送します。時刻は、  
①6:40、②7:30、③10:00、④12:00、⑤14:00、⑥15:00、⑦17:00、⑧18:30、  
⑨20:00です。

◆オンラインプログラム ※健康マイレージ→個人での参加で1ポイント！

【カラダすっきり運動教室より期間限定動画】

筋トレ(河上耕希さん)

ピラティス(水野優美子さん)

ストレッチーズ(井上典子さん)



**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、  
参加報告書を回収箱に入れて下さい。

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係) ☎62-4658