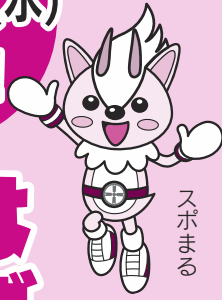


5/29(水)  
開催!



スポまる

運動する服装(会場によっては内履きも)で、  
直接会場へお越しください。

# は ず む ! ス ポ ー ツ チ ャ レ ン ジ デ ー

2019  
in  
秋田市

問い合わせ

秋田市チャレンジデー実行委員会(スポーツ振興課内) ☎(888)5611

チャレンジデーの今年の対戦相手は、神奈川県秦野市(人口約16万人)です。みんなで力を合わせて勝利をめざしましょう!

チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に人口規模の近い自治体同士が、深夜0:00~21:00の間に、15分以上継続して運動やスポーツに参加した人の参加率(%)を競うスポーツイベントです。

自宅や地域、職場、学校などで、散歩、ストレッチ、ラジオ体操のほか、徒歩・自転車による通勤、通学、買い物など、15分以上体を動かせばどんなことでもOKです!

## ☆5月29日(水)0:00~21:00の間に 15分以上運動して集計センターに報告しよう!

チャレンジデー当日、運動やスポーツの後に、

- ①氏名(団体の場合、団体名) ②どんな運動・スポーツをしたか
- ③参加人数 ④年代(団体は不要)\*任意

の4項目を、集計センターにスマートフォン、パソコン、電話、FAXのいずれかで報告してください。

◆集計サイト 画面の指示に従って入力を!

<https://questant.jp/q/TMHE2UVF>

◆電話 **0120-307-826**

◆FAX **0120-307-825**

\*受付時間は当日の9:00~21:00です。



QRコード



スポひめ



### わくわくチャレンジデー

- 就学前のお子さんが対象です(中央のみ2~3歳児)
- 各市民サービスセンターの子育て交流ひろばで開かれる、各種催しに参加して体を動かそう!

中央 10:30~ 東部 10:00~ 西部 10:00~  
 南部 10:00~ 北部 9:30~ 河辺 10:30~  
 雄和 10:30~

### イオンモールパーク **イオンモール秋田セントラルコート**

ラジオ体操 9:00~9:30 3B体操 9:30~11:00  
 いいあんべえ体操 13:00~13:30  
 ストライダー(\*)体験 14:00~17:00

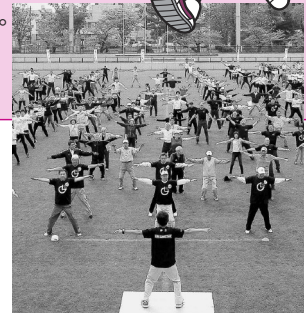


\*ペダルなしの二輪車。子どものバランス感覚などを養います。

### オープニングイベント ラジオ体操

あきぎんスタジアム

7:40~8:00



### グリーンスポーツ フェスティバル

茨島体育館

13:30~15:30

- ストレッチ、バドミントン、卓球、8人制バレーなど
- 障がいのあるかたもご参加いただけます

### なかいちパーク **エリアなかいち・にぎわい交流館**

ヨガ 9:30~10:30 初めてのヨガ~ながら de むくみさよならポーズ~ 10:40~11:30 →ヨガは先着各15人。いずれもスポーツ振興課へ申し込みが必要です。☎(888)5611  
 武術太極拳 10:00~11:30  
 健康体操 13:30~15:00



