



2016年5月25日(水) 午前0時～午後9時

# チャレンジデー



スポーツで  
ひとまちも楽しく元気アップ!

関スポーツ振興課  
☎ 231-2739

## チャレンジデーってなあに？

年齢や性別を問わず誰もが気軽に参加できる住民参加型のスポーツイベントです。当日は、人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前0時～午後9時の間に、15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率(%)』を競い合います。敗れた場合は、相手自治体の市旗を庁舎前に掲揚し健闘を称えます。



## 参加は簡単!



通勤、通学、散歩、買い物などの運動もOK!

15分以上「運動する」

家族3人で  
ウォーキング  
しました!



電話やファクス、Eメール、参加報告用紙にて

「報告する」

皆さんの参加が勝敗を決めます!

初参戦!



2回目

## 報告方法は4つ!

- ①無料電話 0800-200-0025 ※当日のみ (6:30～21:30)
- ②ファクス 231-2746 (0:00～21:30)
- ③Eメール kitaiiku@city.shimonoseki.yamaguchi.jp (0:00～21:30)
- ④回収ボックス 下記参加報告用紙参照

## チャレンジデー スポーツプログラム

市内の体育施設でさまざまなスポーツプログラムを参加費無料で実施します。参加された方には、参加賞があります。  
※本プログラムに参加しなくても、15分以上継続して運動を行えば、誰でも参加報告できます

会場	内容	時間
市役所新館1階ロビー	健康体操、体幹トレーニングなどの軽運動	12:30～13:00
下関市体育館	いきいき健康スポーツ教室(健康体操)	13:00～14:00
	卓球、トリムバレー	14:00～15:00
	スロージョギング教室 ※	18:30～20:00
	セキレック教室(室内テニス) ※	20:00～21:30
下関陸上競技場	グラウンドゴルフ大会 ※	9:00～13:00

※**甲**5月13日(金)までに、氏名、連絡先、参加人数を電話かファクスでスポーツ振興課へ。 ☎ 231-2739 ㊚ 231-2746

..... 切り取り線 .....

## チャレンジデー参加報告用紙

参加区分	参加人数	実施場所	運動した内容
個人・グループ	人	自宅・職場・地域 その他( )	

回収ボックス 設置場所 ●市役所本庁舎新館1階ロビー (8:30～17:00) ●各体育施設 (9:00～21:00)  
●各総合支所 (8:30～17:00) ●本庁管内12支所 (8:30～17:00)

