

みんなが主役！ 27万人の チャレンジデー

5月30日(水) 午前0時～午後9時開催



チャレンジデーって何？

年齢や性別を問わず誰もが気軽に参加できる住民総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、相手自治体の旗を庁舎前に掲揚するというユニークなルールがあります。

昨年につき2度目の対戦！
下関市 vs 江戸川区
3回目 2回目

閩スポーツ振興課 (☎ 231-2739)

参加するには？

15分以上「運動する」 → 午後9時30分までに「報告する」それだけ！

徒歩や自転車での通勤・通学、散歩、買い物などの運動・スポーツ何でもOK！
市内にいる人、みんなが参加者！



	報告方法	受付時間
無料電話	0800-200-0025 (当日のみ。通話料無料。)	6:30～21:30
ファクス	083-231-2746	0:00～21:30
Eメール	kitaiiku@city.shimonoseki.yamaguchi.jp	0:00～21:30
回収ボックス	下記の回収ボックス設置場所参照	※設置時間が異なります
インターネット	下関市ホームページから電子申請 (「下関市チャレンジデー」で検索)	0:00～21:30

※報告回数は、1人1回まで

チャレンジデースポーツプログラム実施

誰でも参加できる！ 当日参加もできる！ 参加賞あり！

閩スポーツ振興課 (☎ 231-2739 ㊟ 231-2746)

下関陸上競技場トラック無料開放！(13:00～21:00)

プログラム	時間	場所	内容	参加料	備考
チャレンジデーカップ [グラウンドゴルフ大会]	9:00～13:00	下関陸上競技場	賞品あり	300円	※雨天中止
誰でもできる!今すぐできる! [スロージョギング]セミナー	10:00～11:30	唐戸市場2階大会議室	インストラクターによる講座、 実技指導	無料	運動靴
高齢者元気アップ教室	10:00～11:30	菊川ベルちゃん体育館	高齢者の方を対象に体操等を行 います	無料	屋内シューズ
オープニングイベント [おげんき体操]	12:30～13:00	市役所新館1階	講師による体操、ストレッチ 心も体もリフレッシュ	無料	
講師による [いきいき健康スポーツ教室]	13:00～14:00	市体育館	音楽のリズムにあわせて楽し く健康体操	無料	屋内シューズ
風船バレーボール交流会	13:00～15:00	障害者スポーツセンター	風船でバレー ゆっくり楽しめます	無料	屋内シューズ
スロージョギングで ゆっくり唐戸散策!	14:00～15:30	唐戸周辺(集合:海響 館横緑地広場)	唐戸周辺散策コースをゆっ くり楽しくスロージョギング	無料	運動靴 ※雨天中止
下関独自のニュースポーツ! [セキレック教室]	19:00～20:30	市体育館	室内テニス 誰でも気軽に楽しめます	無料	屋内シューズ
ゆるトコランニング	19:00～20:00	乃木浜総合公園 第2多目的グラウンド	ゆる～くムリなく トコトコラン	無料	運動靴



チャレンジデー大使有森
裕子さんがやって来る！
スポーツプログラムにも
参加！一緒に下関市を
盛り上げます！

(切り取り線)

ファクス・回収ボックス専用
チャレンジデー参加報告用紙

回収ボックス設置場所 ・市役所新館1階エントランス ・各総合支所 ・本庁管内12支所 8:30～17:00
・各体育施設 9:00～21:00

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()	