

# みんなで参加しよう チャレンジデー 甲賀市が元気な日

5 水  
30

午前0時  
▼  
午後9時

子どもから高齢者まで全ての市民がスポーツを親しみ、市民一人ひとりが定期的、継続的にスポーツライフを送れ、今まで以上に生活に潤いのある明るく元気な甲賀市になることを願って今年もチャレンジデー 2007に参加します。

甲賀市  
3回目出場  
(95,767人)



出雲市 7回目出場  
(147,732人)



大牟田市 2回目出場  
(131,802人)

今年の対戦相手は、人口規模が7万人以上25万人未満の自治体が3市であるため三つ巴の戦いとなります。

午前0時から午後9時までの間に15分以上継続して何らかの運動を、地域・学校・職場・自宅など市内であればどこでも参加いただけ、グループや個人でも参加可能です。

皆さん健康づくりのため、そしてイキキとした明るいまちづくりをめざしチャレンジデーに参加しましょう。

## どんな方法で集計するの？

15分以上運動をされた方は、後日配布する報告用紙または電話・FAXで午後9時30分までに報告してください。ただし一人一報告でダブルカウントをしないようにしてください。

## 特報 チャレンジデー特別講演

チャレンジデー当日に開催します、奮ってご参加ください。

### ●その1

演題：『脂肪を残すか？健康を残すか？効果的なウォーキングでメタボ撃退!!!』

講師：中原今日子 氏  
(財団法人滋賀県健康づくり財団)

場所：情報交流センター忍の里プラザ  
時間：午前10時00分～

### ●その2

実技：爽やかウォーキング

講師：山西哲朗 氏 (群馬大学教授)  
場所：スポーツの森多目的グラウンド  
(雨天の場合は水口体育館)

時間：1部 午後2時～  
2部 午後7時～

## みんなでチャレンジ！

全国共通の公式種目3種目を紹介します。

①ロープジャンピングX

②ダブルダッチ

③ドリブルリレー



各種目とも全国1位から3位までが表彰されますので、ぜひ学校、職場等で挑戦してみてください。詳しくは、生涯スポーツ課まで

## 15分以上運動をしたら

〔電話・FAXで報告いただく場合は、次の番号へ。〕

TEL 86-7131,86-7168,86-7318,86-7365,  
86-7367,86-7401,86-7419,86-7472,  
86-7514,86-7518  
FAX 86-8451,86-8461,86-8380

### 【報告受付時間】

電話の場合 8:30～21:30  
FAXの場合 0:00～21:30

〔直接報告用紙を提出いただく場合は次の施設へ。〕

水口庁舎、甲南庁舎、各支所、水口体育館、岩上体育館、水口中央公民館、貴生川公民館、柏木公民館、伴谷公民館、岩上公民館、土山中央公民館、土山体育館、※鮎河公民館、※山内公民館、※土山公民館、※大野公民館、かふか生涯学習館、甲賀共同福祉センター、甲賀B&G海洋センター、甲南公民館(忍の里プラザ)、甲南B&G海洋センター、信楽中央公民館、※信楽公民館、※朝宮公民館、※雲井公民館、※信楽東公民館、※小原公民館、※多羅尾公民館

【報告受付時間】 8:30～21:00

※印の施設は、受付が8:30～17:00までですご注意ください。

### 【問い合わせ】

こうかチャレンジデー実行委員会  
事務局(生涯スポーツ課内)  
☎ 86-8023 FAX 86-8380

水口中央公民館 ☎ 62-0488  
水口体育館 ☎ 62-9589  
岩上体育館 ☎ 63-7040  
土山中央公民館 ☎ 66-1106  
土山体育館 ☎ 66-0091

かふか生涯学習館 ☎ 88-4100  
甲賀共同福祉センター ☎ 88-2190  
甲南B&G海洋センター ☎ 86-6971  
甲南公民館(忍の里プラザ) ☎ 86-3036  
信楽中央公民館 ☎ 82-8075