

みんなで
参加しよう

5 水 **午前0時 ▶ 午後9時**
28 **甲賀市 VS 大村市**
(長崎県)



5月28日(水)は、『こうかチャレンジデー 2008』です。チャレンジデーは、5月の最終水曜日に全国一斉に実施される住民参加型スポーツイベントで、人口規模がほぼ同じ市区町村で午前0時から午後9時までの間に15分以上継続して運動した住民の参加率を競います。今年で4回目の参加となり、対戦相手は長崎県大村市に決まりました。

今年の『こうかチャレンジデー』では、特別イベントとして滋賀県健康づくり財団の中原今日子氏なかはら きょうこを講師にお招きし、土山体育館において「なせばなる なさねばならぬ 心身の健康」をテーマとして講演・実技を予定しています。

また、市内全ての区・自治会において、15分以上のウォーキングを主とした行事に取り組んでいただけるよう区長・自治会長の皆さんへ依頼しています。

参加報告をしていただく報告用紙は、後日新聞折込

をする他、庁舎・公民館の窓口にも設置します。

チャレンジデー当日は、各地域、企業など市内にいる方なら誰でも参加でき、15分以上継続して身体を動かすことならどんなことでも結構です。あなたもチャレンジデーをきっかけに、1日15分以上の運動を始めてみませんか。



▲中原今日子氏による特別イベント

みんなでチャレンジ!

ロープジャンピングX・ダブルダッチ・ドリブルリレーの3種目は、全国共通の公式種目となっています。各種目とも全国1位から3位まで表彰がありますので、ぜひ学校、職場等で挑戦してください。(写真は昨年のチャレンジデー)

どんな方法で集計するの?

午後9時までに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ご注意ください。

甲賀市が元気な日!
チャレンジデー



ロープジャンピングX



ダブルダッチ



ドリブルリレー

**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

☎ **86-6610** 【報告受付時間】
TEL 8:30~21:30
FAX **86-7004** FAX 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、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、土山支所、土山中央公民館、土山体育館、甲賀支所、かふか生涯学習館、甲賀共同福祉センター、甲南庁舎、忍の里プララ、甲南B&G海洋センター、信楽支所、信楽中央公民館

【報告受付時間】
8:30~21:00

鮎河公民館、山内公民館、大野公民館、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

8:30~17:00

チャレンジデー問い合わせ

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) TEL86-8023 FAX86-8380	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 66-0158 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 忍の里プララ 86-1046 信楽中央公民館 82-8075
--	---	--