

15分の運動で身体が変わる。未来が変わる。



チャレンジデー 2023 in なかやま

日時: 5月31日水 午前0時~午後9時

<p>えさしちょう</p> <p>山形県中山町</p> <p>人口: 10,897人 実施回数: 7回目 前回参加率: 47.8%</p>	VS	<p>えさしちょう</p> <p>北海道枝幸町</p> <p>人口: 7,467人 実施回数: 8回目 前回参加率: 45.0%</p>	VS	<p>なんぶちょう</p> <p>山梨県南部町</p> <p>人口: 7,079人 実施回数: 10回目 前回参加率: 67.8%</p>
--	----	---	----	--

スポーツ参加率をかけて勝負します!!



参加方法は簡単!! 中山町内で15分間以上運動やスポーツをして、チャレンジデー in なかやま実行委員会に報告するだけです。

ステップ1

町内で**15分**運動してください!

15分以上継続した運動やスポーツであればどのような種目でもOKです。
(本格的なスポーツでなくとも、散歩、ラジオ体操、徒歩・自転車での出勤通学や買い物、ストレッチなどでOKです。)

ステップ2

運動したら**報告**してください!



報告方法	受付時間	設置場所・連絡先
	9時~17時	役場、ほんわ館、保健福祉センター、グラウンドゴルフ場、トマト中山店
	10時~20時	ヤマザワ中山店、ドラッグヤマザワ中山店、薬王堂山形中山店、ツルハドラッグ中山あおば店
	9時~21時	中央公民館、総合体育館
	電話で	9時~21時 023-662-2235 (中央公民館)
	FAXで	0時~21時 023-662-5440 (中央公民館)
	Mailで	0時~21時 syakyou@town.nakayama.yamagata.jp
チャレンジデー in なかやま 実行委員会事務局 (中央公民館内)		

チャレンジデー当日は各種イベントも開催!!

※詳しくは裏面をご覧ください。

チャレンジデー 2023 in なかやま 報告用紙

報告者氏名 又は 団体名	住まい (いずれかに○印)	町内 (地区名) ----- 町外	参加 人数	名
運動の 内容	散歩 ウォーキング ランニング ラジオ体操 体操 サイクリング その他 ()			

●スポーツ施設の使用料が無料!!

チャレンジデー当日は、中山町総合体育館、ひまわりグラウンド・ゴルフ場、町民グラウンド、町民テニスコート、すぱーく中山が一部無料でご利用いただけます。 ※通常の施設利用申込が必要です。



チャレンジデー当日の主なプログラム

地区対抗参加率競争

地区参加者数
地区住民数
で算出した参加率を競います。
※地区全体で一斉に取り組んだもの以外に、各々での取り組みを地区として取りまとめた場合も対象となります。
※地区を介さず個人で直接実行委員会事務局に参加報告した場合は対象外となります。

賞品	優勝	ゆ・ら・ら商品券	15,000円分
	準優勝	ゆ・ら・ら商品券	10,000円分
	第3位	ゆ・ら・ら商品券	5,000円分

なかやま健幸くらぶ 運動教室体験

～筋トレと一緒に汗を流しましょう～

■場所：中山町総合体育館

■時間：9:30～10:30

●持ち物：ヨガマット・内ズック
タオル・飲み物

旧柏倉家住宅 周遊ウォーク

庭園を眺めながら散策路をウォーキング

■場所：旧柏倉家住宅

■時間：13:00～15:00

■受付：当日随時受付 (旧柏倉家住宅にて)

●お庭ガイドツアーを実施します。

(1回目：13:00～、2回目：14:00～)

参加無料



跳ぶ人数×回数
を競い合います

チャレンジデーカップ大縄跳び大会

■3名以上でチームを組んで、豪華賞品を勝ち取ろう!

■場所：中山町総合体育館 ■時間：18:00～20:30 ●都合の良い時間に
来館ください。

申込：5月24日迄まで中央公民館へ直接又は電話にて
事前申込みを基本とするが、当日とび入りも可。

特典 ・参加賞 (先着200名)
・上位3チームを表彰 (副賞付)

ミスノ流へキサソン

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることができる「遊びプログラム」です。スポーツを経験したことがなく運動が苦手な子どもでも楽しく遊び感覚で身につけられます。

■場所：中山町総合体育館 アリーナ

■時間：●第1部 16:30～18:00

◆対象：年長児・小学1年生 ◆定員：先着 30名程度

●第2部 18:30～20:00

◆対象：小学2年生・3年生 ◆定員：先着 30名程度

●持ち物：運動できる服装・内履きシューズ・タオル・飲み物・着替え

●申込み：事前申し込み必要。中央公民館窓口へ直接お越しいただくかお電話にてお申込みください。

スローエアロビック

「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でも頑張らずにできる新感覚のエクササイズです。

■場所：総合体育館・アリーナ ■時間：11:00～12:00

●持ち物：運動できる服装、ヨガマットまたは大きめのタオル、タオル、飲み物、内ズック

●申込み：事前申し込み必要。総合体育館窓口へ直接お越しいただくかお電話にてお申し込みください。

ピラティス ポールコンディショニング

■場所：中山町総合体育館武道場

■時間：●ピラティス 18:30～19:30

◆受付時間：18:15～18:25 ◆定員：先着 25名程度

●ポールコンディショニング 19:45～20:45

◆受付時間：19:30～19:40 ◆定員：先着 25名程度

●持ち物：運動できる服装・内履きシューズ・タオル・飲み物
ヨガマット又はバスタオルをご持参ください。

●申込み：事前申し込み必要。中央公民館窓口へ直接お越しいただくかお電話にてお申込みください。

パルクール体験会

フランス発祥で障害物を跳び越すスポーツであるパルクールの体験会です。

■場所：すぱーく中山

■時間：19:45～21:00

●持ち物：運動できる服装、外履きシューズ、タオル、飲み物、着替え

●申込み：事前申し込み必要。総合体育館窓口へ直接お越しいただくかお電話にてお申し込みください。

●買い物しながら歩いたのも運動!! 買い物ウォーク

買い物ウォークは、トマト中山店、ヤマザワ中山店、ドラッグヤマザワ中山店、ツルハドラッグ中山あおば店、薬王堂山形中山店で実施。

お願い

- ・イベント参加中のケガ、事故等には責任を負いかねます。体調管理等は、ご自身でお願いいたします。
- ・急な運動は控え、ケガの無いよう体を動かしましょう。

●お問い合わせ

チャレンジデー in なかやま 実行委員会事務局

中山町教育委員会 教育課 生涯学習グループ
〒990-0401 東村山郡中山町大字長崎 6010
TEL.023-662-2235 FAX.023-662-5440