

平成30年5月22日

三次市地域振興部観光スポーツ交流課

「チャレンジデー2018」イベントスケジュール

5月30日（水）の「チャレンジデー2018」当日は、市内各地で関連イベントが開催されます。

また、トレーニング施設等の無料開放や、無料体験教室も開催されます。

【添付資料】

チャレンジデー2018イベントスケジュール

本件に関するお問い合わせ先



三次市地域振興部観光スポーツ交流課

スポーツ交流係（担当／沖増・吉田）

電話番号：0824-62-6553 FAX番号：0824-62-6235

E-mail: sports@city.miyoshi.hiroshima.jp

..... この報告用紙を使って、FAX してください。
 電話やメールで報告していただく場合も、この用紙の内容を報告してください。

三次市チャレンジデー 2018 参加報告用紙

地区名	<input type="checkbox"/> 旧三次市 <input type="checkbox"/> 君田 <input type="checkbox"/> 布野 <input type="checkbox"/> 作木 <input type="checkbox"/> 吉舎 <input type="checkbox"/> 三良坂 <input type="checkbox"/> 三和 <input type="checkbox"/> 甲奴						
団体名 (個人の場合は記入不要)	参加人数 (代表者を含む人数)						
代表者名 (個人の場合は記入任意)	人						
運動の内容(主な内容1つに☑をしてください)							
<input type="checkbox"/> 散歩・ウォーキング <input type="checkbox"/> 体操 (ラジオ体操・ストレッチ・ヨガ等) <input type="checkbox"/> 徒歩・自転車通勤 <input type="checkbox"/> 買い物 <input type="checkbox"/> ジョギング・ランニング <input type="checkbox"/> 陸上競技 <input type="checkbox"/> バレーボール <input type="checkbox"/> グラウンド (パーク) ゴルフ <input type="checkbox"/> ゲートボール		<input type="checkbox"/> ソフト (ビーチ) バレーボール <input type="checkbox"/> バスケットボール <input type="checkbox"/> テニス <input type="checkbox"/> 卓球 <input type="checkbox"/> 野球 <input type="checkbox"/> サッカー・フットサル <input type="checkbox"/> 水泳 <input type="checkbox"/> ゴルフ <input type="checkbox"/> その他 ()					

報告先	電話番号	FAX 番号
君田支所	(0824)-53-2111	(0824)-53-2961
布野支所	(0824)-54-2111	(0824)-54-2429
作木支所	(0824)-55-2111	(0824)-55-3678
吉舎支所	(0824)-43-3111	(0824)-43-3062
三良坂支所	(0824)-44-3111	(0824)-44-3675
三和支所	(0824)-52-3111	(0824)-52-2787
甲奴支所	(0847)-67-2121	(0847)-67-3126
観光スポーツ交流課	(0824)-62-6553	(0824)-62-6235
メールの場合	sports@city.miyoshi.hiroshima.jp	

※上記以外の報告先が指定されている場合には、指定された報告先に報告してください。

私たちがチャレンジデーを支えています (三次市チャレンジデー実行委員)

三次市、三次市教育委員会、三次市体育協会、三次市スポーツ少年団、美津濃(株)、三次市スポーツ推進委員協議会、NPO法人みわスポーツクラブ、三次市住民自治組織連合会、三次商工会議所、三次広域商工会、三次市老人クラブ連合会、三次市社会福祉協議会、(株)暮らしサポートみよし、三次市女性連合会

メール用 QRコードはこちら



キリトリ

三次市
チャレンジデー 2018
 参加報告率で競います! みんなで体を動かして報告しよう!
三次市 VS **鹿児島県 奄美市**
 日時: 5月30日(水) 午前0時~21時
 会場: 市内全域

チャレンジデーとは?

5月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民参加型のスポーツイベントです。この日は、人口規模がほぼ同じ市町同士が、午前0時から21時までの間に、15分以上継続して、何らかの運動やスポーツをした人の「参加率 (%)」を競い合います。

参加方法

1 0:00から21:00の間に運動をする

15分以上継続して運動・スポーツをしましょう。特別なことでなく、普段行っている**散歩・買い物・清掃・徒歩や自転車通勤・体操・草刈り**など体を動かすことなら何でもOKです!

2 9:00から21:30の間に報告をする

個人で運動したら報告先に報告してください。(このチラシの裏面をご覧ください。)
 ※報告は1人1回までです。
 ※イベントに参加した場合にはイベント主催者が報告します。イベントの詳細は、裏面をご覧ください。

私たち事業所もチャレンジデーに参加します!

※5月14日(月)までに参加表明いただいた事業所を掲載しています。以降は市ホームページで随時更新中!!

家づくり工房飯野工務店、有限会社大杉組、カイハラ産業株式会社吉舎工場、鶴崎館株式会社、株式会社暮らしサポートみよし、黒田農園、合同会社こうふくplus、国土交通省三次河川国道事務所、コスメティクスサロン ブルーージュ、有限会社寿産業、医療法人社団こね森内科医院、君田ジュニアクラブ(少年野球チーム)、佐々木印刷株式会社、佐々木勝商店、佐竹医院、株式会社サンエン、協同組合サングリーン、株式会社シナジーテック、白梅交通有限会社、スポーツセラピーウェル、整骨鍼灸院たいよう、株式会社中国銀行三次支店、中国電力株式会社三次電力所、デイサービスセンターさくら、とみしの里、とんかつ和佳業、株式会社ニシカフ、日本年金機構三次年金事務所、広島県北部建設事務所、広島みどり信用金庫十日市支店、株式会社布野特産センターゆめランド布野、ヘアサロンカクタ、株式会社正、マツダ株式会社三次事業所、まるよし交通株式会社、株式会社三次ケーブルビジョン、三次警察署、三次高等技術専門学校、三次市内各郵便局、三次商工会議所、三次税務署、ミヨシ電子株式会社、美和桜酒造有限公司、株式会社マナカ健康空間シャインモア、株式会社やまのみ建設

※50首順

チャレンジデー2018スペシャルゲスト

ながさき ひろこ
長崎 宏子さん

参加会場 県立みよし公園温水プール ゆげんき

<プロフィール>
 小学生で初の五輪代表(1980年、幻のモスクワ五輪)となる。1984年ロス五輪では、平泳ぎ100m 6位、200m 4位ともに入賞。1988年には三度目の五輪(ソウル)代表となる。現在はベビースイミングの指導を精力的に行い、今年20周年を迎える「長崎宏子のベビークラティクス」ではこれまで約4000組の親子と笑顔あふれるレッスンでプールが大好きな子どもの育成に努めている。



みなさんと一緒にチャレンジデーに参加されます!

5月30日(水) 三次市 チャレンジデー 2018 イベントスケジュール



会場	内容
みよし運動公園	◆開催式 9:00～9:20 (陸上競技場) ◆15分ウォーキング (ノルディックウォーキング、ウォーキングいずれも可) 9:30～9:45 (陸上競技場) ◆きんさいスタジアムを楽しもう! 前日のプロ野球の余韻を楽しみましょう 18:00～21:00 (きんさいスタジアム) ①グラウンドでキャッチボールをしよう! ※ボール、グローブは持参ください。 ②スピードガンで球速を測定しよう! ※①②ともスニーカーまたはアップ用シューズを着用ください。
県立みよし公園	定休水曜日ですが、この日は特別に開催します! (9:00～17:00 開催) ◆トップスイマー長崎宏子さんに学ぼう! ①絆を深めよう! 親子スイミング (6か月～3歳未満のお子様と保護者対象) 14:30～15:10 (受付 13:30～) 定員 20組 ※定員になり次第受付終了 ② Let's スイム! 楽しく泳ごう (成人対象) 16:20～17:00 (受付 15:30～) 講師:長崎宏子さん【要申込】 県立みよし公園 ☎0824-66-3366 定員 20人 ※定員になり次第受付終了 ◆施設無料開放 9:00～17:00【対象施設】アリーナ・温水プール・トレーニング室・文化の広場・パークゴルフ
市民ホール きりり	◆きりりの花壇をいっぱい活動 10:00～12:00 きりりの花壇の補栽のおてつだいをしましょう! ◆音楽に合わせてみんなで楽しく体操しよう! 10:00～11:30 (サロンホール) ◆3B 体操体験会 ① 1回目 10:00～11:00 ② 2回目 14:00～15:00 (ホワイエ) ◆きりり de ウォーキング (きりり回廊) 10:00～19:00 【次の時刻はスタッフによる施設案内を聞きながらウォーキングできます】 ① 10:00 ② 11:00 ③ 14:00 ④ 16:00 ⑤ 18:00 ◆体を動かそう! 三次どんちゃん 19:00～21:00 (大ホール) 初心者も大歓迎です!
三次市立図書館	◆図書館でチャレンジデー! 書架整理をしながらたくさんの本とふれ合ひましょう! 10:00～18:00 の15分程度
三次市福祉 保健センター	◆赤ちゃん/ハイハイ・よちよち大会 (4階ふれあいホール) 10:00～11:30 (受付 9:30～10:00) 定員:50組 対象:ハイハイ・よちよちが可能なおむね1歳半までの お子様と保護者 【要申込】 三次市健康推進課 (ネウボラみよし) ☎0824-62-6257
旧三次地区 コミュニティ センター	◆コミュニティセンター巡回健康チェック ①川西コミュニティセンター 9:30～10:15 ※先着 15名 ②町内コミュニティセンター 11:00～11:45 ③和田コミュニティセンター 13:15～14:00 ※先着 15名 ④杉杉コミュニティセンター 14:45～15:30
広島 三次ワイナリー	◆スロージョギング in 三次 15:00～16:00 (受付 14:30～) (芝生広場) 講師:坂本 誠さん【参加費】300円【申込先】(NPO)みわスポーツクラブ事務局 ☎0824-52-7120 ※飲み物・動きやすい服装・ウォーキングシューズまたはジョギングシューズでお越しください。 ※当日受付可
サングリーン	◆お買物ウォーキング 9:30～19:30 いつものようにお買物をして、チャレンジデーに参加しよう! ◆みんなでウォーキング&やさしい体操・やさしい元気の宝箱 (各回約20分) ① 11:00 ② 13:00 (サービスカウンター前集合)
CC プラザ	◆お買物ウォーキング 9:00～20:00 いつものようにお買物をして、チャレンジデーに参加しよう!
旧三次地区 トレーニング拠点施設	◆トレーニングルーム無料開放 ①三次市福祉保健センター 8:30～21:00 ②三次西健康づくりセンター 8:30～21:00 ③かわち小規模多機能施設 8:30～21:00 ④田幸健康増進施設 9:00～21:00
CCプラザ 3階 文化教室	◆クラシックバレエ無料体験【問合せ】講師 武平 和保 (たけひら かずほ) ☎090-4573-2435 ①大人から始めるバレエクラス 10:00～11:30 ②幼児クラス (4歳以上) 16:00～17:00 ③小学生以上のクラス 17:00～18:30 ※動きやすい服装でお越しください。
カーブス	◆サーキットトレーニング無料体験 (30分) 筋力トレーニングを体験してみよう! ① 10:00～13:00 ② 15:00～19:00 ◆無料体力測定もやっています!【要予約】カーブス CC プラザ ☎0824-63-8883 ※ 女性限定・初心者 OK・室内履き要
シャインモア	◆各種トレーニング無料体験 10:00～20:00 マシントレーニング、気圧トレーニング、骨盤コアトレ、リズム体操、モダンダンスエクササイズ 等 ※ 女性限定・初心者 OK・タオル・室内履き要 【問合せ】(有) ヤマナカ 健康空間シャインモア ☎0824-63-2667
スポーツセラピー ウエル	◆マシントレーニング体験 (500円) 9:30～21:00 ※ 初心者 OK・水分補給飲料・タオル・室内履き要【問合せ】スポーツセラピーウエル ☎0824-62-8501
サンセゴルフ ガーデン	◆ゴルフ練習 (有料) 6:00～22:00 ※ 初心者 OK・クラブ・シューズなどは持参必要【問合せ】サンセゴルフガーデン ☎0824-62-7737

チャレンジデー心援施設・教室

会場	内容
君田地区	◆ゲートボール 8:30～16:00 (君田西入君ゲートボール場) ◆森の散歩道ウォーキング 受付 9:30 集合場所: 君田温泉森の泉 いずみ館横広場 ◆元気はつらつラジオ体操 (君田温泉) ◆ユニカール ① 12:00～18:00 ② 18:00～19:00 ※②は【要申込】JA 三次君田支店 ◆トレーニングルーム無料開放 8:30～21:00 (君田生涯学習センター) ◆元気はつらつラジオ体操 (音声告知) ① 8:00 ② 13:00 ③ 17:00
布野地区	◆健康ウォーク 9:30～12:00 集合: 9:30 集合場所: 道の駅・ゆめランド布野 南側 砂利駐車場 ①ロングコース (約 9.5 km) 中山道を通るチャレンジコースです。 ②ショートコース (約 7.5km) 戸河内を周回しダチョウに会えるコースです。 ◆健康増進リフレッシュコーナー&ニュースポーツ体験 11:00～14:00 (道の駅ゆめランド布野) ◆トレーニングルーム無料開放 9:00～20:00 (布野保健福祉センター) ◆元気はつらつラジオ体操 (音声告知) ① 10:00 ② 13:00 ③ 19:00
作木地区	◆チャレンジデーウォーキング 集合 9:30 集合場所: 川の駅 常清 ◆お楽しみ交流会 (踊り・体操) ※未就児親子と母子保健推進委員の集い 10:00～11:30 (作木福祉保健センター) ◆トレーニングルーム無料開放 9:00～20:00 ◆ポテンシャル (上地区自治交流センター)・文化センターさくぎ・めんがめ (下地区自治交流センター) ◆元気はつらつラジオ体操 (音声告知) 15:00
吉舎地区	◆オープニングイベント 9:30～9:50 (吉舎生涯学習センター)「ぐるりん吉舎町」の出発式・元気はつらつラジオ体操 ◆ぐるりん吉舎町 お近くの会場で保健師と一緒に体操をしましょう! ◆吉舎コミュニティセンター (10:00)→敷地コミュニティセンター (10:45)→中四字コミュニティセンター (11:30) →吉舎徳市自治交流センター (13:15)→八幡コミュニティセンター (14:00)→安田コミュニティセンター (14:45) ◆みんなで楽しいリトミック体操! 10:30～11:30 (吉舎保健センター和室) 講師: 井上紀さん ◆スポーツ吹矢体験会 初心者大歓迎! 時間内ならいつでも参加 OK です。 ① 9:30～11:30 ② 16:00～19:00 (吉舎保健センターホール) ◆今年もやっぱり夕暮れウォーキング (約 2キロ) 集合 16:00 (17:30 解散予定) 集合場所: 吉舎生涯学習センター ※動きやすい服装・飲み物をお持ちください。ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください。 ◆トレーニングルーム無料開放 10:00～17:00 (吉舎保健センター) ◆元気はつらつラジオ体操 (音声告知) ① 10:00 ② 15:00 ③ 19:40
三良坂地区	◆ふれあい早朝ウォーキング 出発 9:00 集合場所: 岡田ふれあいセンター ◆田利グラウンドゴルフ 9:00 開始 (田利自治交流センター) ◆町内ウォーキング 集合場所: 三良坂支所前 ①第1弾 9:30～10:30 (集合: 9:20) ②第2弾 16:00～17:00 (集合: 15:50) ◆「親子でふれあいチャレンジデー」親子のふれあいあそびなど 10:30～12:00 (三良坂地域子育て支援センター) ◆スポーツ吹矢講習会 ① 10:00～12:00 ② 14:00～16:00 (三良坂コミュニティセンターホール) 講師: 藤定 守さん ◆日南サロ (健康体操) 11:00～ (日南集会所) ◆皆瀬ごみ拾いウォーキング 16:00 に各家庭を出发し、ゴミ拾いをしながら皆瀬多目的集会所へ集合! ◆みんなで踊ろう三良坂音頭!! ① 18:00～18:30 ② 19:00～19:30 ③ 20:00～20:30 (三良坂コミュニティセンターホール) ◆ビーチボールバレー 20:00～ (旧仁賀小学校体育館) ◆トレーニングルーム無料開放 9:00～21:00 (グループホームみらさか【のぞみ苑】) ◆元気はつらつラジオ体操 (音声告知) ① 9:00 ② 11:00 ③ 13:00 ④ 15:00 ⑤ 17:00 ⑥ 19:00 (6回)
三和地区	◆スロージョギング体験会 10:00～11:00 受付 9:30 (三和農業者トレーニングセンター) 講師: 坂本 誠さん【参加費】300円 【申込先】(NPO)みわスポーツクラブ事務局 ☎0824-52-7120 ※当日受付可 ※飲み物・動きやすい服装・ウォーキングシューズまたはジョギングシューズでお越しください。 ◆スロピルク 14:00～16:00 (三和農業者トレーニングセンター) ◆バスケットボール 18:00～20:30 (三和農業者トレーニングセンター) ◆健康づくりサポーターによる地域ウォーキング ① 上山地区 14:00～15:00 集合場所 上山コミュニティセンター ② 敷名地区 17:00～18:00 集合場所 敷名コミュニティセンター ③ 板木地区 14:00～15:00 集合場所 大谷谷老人集会所 ④ 下板木地区 8:00～9:00 集合場所 下板木コミュニティセンター
甲奴地区	◆「ゆげんき」チャレンジデー ・がんばらないう体操&親子体操など 10:00～11:30 (ゆげんき 多目的室) 講師: 毛木瑞穂さん ・はじめての水中ウォーキング 11:30～12:10 (ゆげんき バーデプール) 講師: 長崎宏子さん ・夕暮れウォーキング 16:00～17:00 (集合: 15:50) 集合場所: ゆげんき入口前 ・ズンバ (ラテン)のリズムで有酸素運動 19:00～20:30 (ゆげんき 多目的室) 【参加費】200円 ※運動のできる服装・水分補給・体育館シューズでお越しください。 ・トレーニングマシン無料体験 10:00～21:00 (ゆげんき トレーニングルーム) ・プール無料体験 13:00～21:00 (ゆげんき バーデプール) ◆グラウンドゴルフ 宇賀交流拠点施設「宇賀の里」会場 9:00～21:00 ウイングドーム会場 8:30～11:30 ◆ゲートボール 14:00 開始 (梶田福田ゲートボール場) ◆ゴルフ打ちっぱなし 9:00～19:00 (甲奴ゴルフレッスン場) ◆元気はつらつラジオ体操 (音声告知) ① 6:10 ② 12:20

