



チャレンジデー2023

愛別町



VS

島根県 海士町

5月31日(水) 午前0時～午後9時

チャレンジデーとは?

チャレンジデーとは、世界中で開催される住民参加型のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体同士が午前0時から午後9時までの21時間の間に15分以上継続して運動をした住民の「参加率(%)」を競います。

どんなことをすればいいの?

15分以上の運動をして参加報告をするだけ!!
運動は、スポーツ・散歩・ジョギング・エクササイズなど体を動かせばOKです。
参加報告は、4つの方法があります。

報告方法

参加賞あり

- ①参加報告用紙を持参する
 - 教育委員会 (8:30~21:30)
 - 蔵ら (回収箱設置 10:00~19:00)
- ②裏面のイベントに参加する(※)
チャレンジデー当日、様々なイベントを開催します。イベントに参加して参加賞をもらいましょう!!

参加賞なし

- ③電話やFAXで報告する(教育委員会)
 - ⇒電話 6-5115へ (8:30~21:30)
 - ⇒FAX 6-4187へ (0:00~21:30)

報告すると!

抽選で10名様に島根県の特産品が当たる!!

※ 講座で撮影した写真は、町の広報誌やSNSに掲載する場合がありますので、予めご了承ください。

ラジオ体操で気分転換しませんか？

早朝ラジオ体操

6:30～6:45

近隣の方々と一緒にラジオ体操をしましょう!!

会 場:愛別町役場前、愛別地区農業研修センター、
母と子憩いの家、愛山分館

※雨天時は各屋内(役場前→総合センター大ホール)



ケーブルネットあいべつ ラジオ体操放送

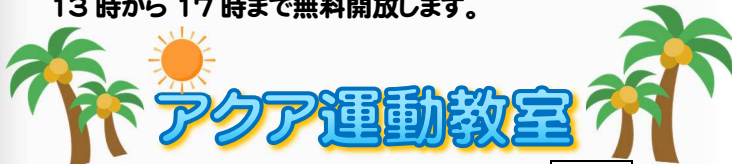
10:00・15:00

ケーブルネットあいべつでラジオ体操を放送します。
職場や家で体操しよう!!

参加者の中から抽選で3名の方に
島根県の特産品が当たる!

一足早くプールを楽しみましょう!

6月1日からオープンのB&G海洋センタープールを特別に
13時から17時まで無料開放します。



14:00～15:00

要申込

体力や筋力の向上に役立つ、水中エクササイズを行います。
泳げない方でも楽しめる運動内容になっています。

講 師:高野 明 美 氏

会 場:B&G海洋センタープール

持ち物:水着・水泳帽子・タオル・飲み物等

申込み:5月24日(水)までに事務局(教育委員会社会教育
係 TEL6-5115)へお電話ください。

屋外イベント(雨天中止)

ウォーキング大会



10:30～11:00

農村公園内にある、すこやかロード認定ウォー
キングコースと一緒に歩いてみませんか?

集合場所:農村公園バーベキューハウス

持ち物:タオル(飲み物は事務局で用意します。)

ふまねっとサロン

NEW !!

18:30～

「あみ」を踏まないように歩く運動です。
年齢問わず楽しめる内容ですので、
ぜひご参加ください。

会 場:総合センター 大ホール

※ 動きやすい服装・靴でお越しください。



チャレンジデーボッチャ大会

10:00～12:00

先着12チーム限定

要申込

パラリンピック競技のボッチャを行います。

どんな方でも楽しめる競技ですので、ぜひ、ご参加ください。

会 場:海洋センターアリーナ

持 ち 物:運動靴、飲み物、タオル等

運営協力:愛別町ミニバレー愛好会

申込み:5月24日(水)までに下記参加申込書を教育委員
会社会教育係に提出してください。



チャレンジデーミニバレー大会

18:45～

先着12チーム限定

要申込

職場の方やご友人と一緒にぜひご参加ください!!

会 場:海洋センターアリーナ

持ち物:運動靴、飲み物、タオル等

運営協力:愛別町ミニバレー愛好会

※登録は5名まで。組合せについては、事務局で決定します。

申込み:5月24日(水)までに下記参加申込書を教育委員会
社会教育係に提出してください。



エクササイズ教室

16:00～17:00

要申込

みんなで楽しく体を動かしませんか?

講師名:尾崎 萌 氏

会 場:改善センター多目的ホール

持ち物:運動靴・タオル・飲み物等

申込み:5月24日(水)までに事務局(教育委員会
社会教育係 TEL6-5115)へお電話ください。



あいべつぷちスポッチャ大会

19:00～20:30

ストラックアウトなどのスポーツ遊具で競います。

最高記録の子には、景品をプレゼント!

保護者の方と一緒に来てね!

会 場:改善センター多目的ホール



チャレンジデーボッチャ大会参加申込書

チーム名

1	2		
3	4		

切り取り線

チャレンジデーミニバレー大会参加申込書

チーム名

監督		1		2	
3		4		5	