

みんな健康・おおあさ元気!!

5月25日(水)

午前0時～午後9時

チャレンジデー2022

チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施され、当日の午前0時から午後9時までの間に、15分以上の運動やスポーツを実施した人の「参加率(%)」を人口規模がほぼ同じ自治体同士と競い合います。今年は北広島町として10回目の参加となります。

大朝地域では、今年も皆様が運動を通じて「健康で元気」になり、「地区のコミュニティ」がますます充実していくことを目的としてチャレンジデーに挑戦します。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、対戦相手と共にオープン参加に変更となる場合もあります。



今年の戦いは!



広島県

参加回数
10回目

北広島町

人口17,791人
2021年参加率45.4%

秋田県

みさと

参加回数
10回目

美郷町

人口18,549人
2021年オープン参加



秋田県美郷町ってどんなところ?

町の東側に奥羽山脈が連なる、秋田県南部に位置する町です。自然豊かな町で、「美郷雪華」という品種の白いラベンダーなどが広がるラベンダー園もあります。

2019年度のチャレンジデーでは参加率68.5%の強敵です。

- い つ …… 5月25日(水)午前0時～午後9時までの間に
- ど こ で …… 北広島町内であればどこでもOK(裏面イベントマップを参考にしてください)
- だ れ が …… 当日北広島町内にいる全ての人(在勤者、在学者、観光客を含む全て)
- どう する …… 15分以上の運動(体を動かすことであれば何でもOK)
- 運動したら …… 各地域の報告先へ、電話・FAX・町ホームページ等で連絡をお願いします。

※参加報告は、1人につき1回です。2回目以降の報告は参加率にカウントされません。

当日行われる会場と内容を明記した裏面の「イベントマップ」を参考にされ、最寄りの会場で運動してください。

いつでも、どこでも、どなたでも

「1日1回15分以上続けて」運動しましょう!!

ちょっとした心がけで、普段の生活が運動に早変わり!

歩く・自転車に乗る

ゴミを出しに行くときに歩いたり、自転車に乗って通勤するなど、普段より少し運動を取り入れる。
車で出かけた際は、少し遠いところに駐車して目的地まで歩いてみる。

一緒に遊ぶ・散歩する

子どもと一緒に体を動かして遊ぶ。犬と一緒にいつもより長く散歩してみる。
散歩するときは歩幅や腕を大きく振るなど、意識すると効果的です。

家でできる「ながら運動」

テレビを見ながら ⇒ 足の上げ下げ・膝の曲げ伸ばし・上体ひねり・肩まわし
洗濯物を干しながら ⇒ スクワットのように体を上下に動かす
掃除機をかけながら ⇒ 足のストレッチ
歯磨きをしながら ⇒ スクワット・アキレス腱伸ばし



参加方法!!

① 15分以上運動したら



どんな運動でもOK!

② 参加報告する

電話・FAX・町ホームページ
各会場名簿記入
QRコードを読み込む など
※1人につき1回まで

北広島町
参加報告フォーム



報告先はコチラ!!

北広島町チャレンジデー実行委員会(大朝地区実行委員会)

IP電話:050-5812-3025 FAX:0826-82-7088

(大朝地域づくりセンター内)

オープニング

一般参加
できます

☆ラジオ体操
会 場：役場大朝支所前
時 間：6:30~
雨天は、大朝地域づくりセンター

大塚支部

個人での取り組みをお願いします。

中央支部

個人での取り組みをお願いします。

田原支部

個人での取り組みをお願いします。

筏津支部

個人での取り組みをお願いします。

西支部

☆ラジオ体操
会 場：九門明会館
時 間：13:30~13:45
☆ラジオ体操 他
会 場：茅原会館
時 間：18:30~19:00

東支部

☆ラジオ体操
会 場：脇本モータース前
時 間：7:00~
会 場：石川建設前
時 間：7:45~

新庄支部

個人での取り組みをお願いします。

岩戸支部

☆ラジオ体操
会 場：岩戸集会所
時 間：7:00~

事業所でチャレンジ!!

☆ラジオ体操
大朝地域内の各事業所でもラジオ体操など、さまざまな取り組みを計画されています。

北広島町元気づくり推進事業

☆健康体操など
各地域で行われている運動もチャレンジデーに日程を合わせ行われます。

学校でチャレンジ!!

大朝小学校

☆全校児童でラジオ体操
☆各学年でレクリエーション
時 間：10:15~10:30

一般参加
できます

新庄小学校

☆ダンス
☆ラジオ体操

大朝中学校

☆大縄跳び



広島県新庄学園

☆ラジオ体操

大朝こども園

☆ラジオ体操・ダンス
※長寿会と一緒にいきます。

大朝子育て支援センター

☆親子体操・運動あそび
時 間：10:30~11:30
連絡先：子育て支援センター
TEL: 82-7200

予約制

大朝B & G海洋センター

☆施設開放
時 間：終日

一般参加
できます

☆カロリーニング体験
時 間：9:00~19:00

大朝福祉センター

一般参加
できます

☆リモトレ(生配信)
時 間：10:10~10:30
内 容：健康そーらん・脳活性化
講 師：広島元氣いっぱいプロジェクト

☆リモトレ(生配信)
時 間：13:10~13:30
内 容：笑顔でのびのびヨガ
講 師：広島元氣いっぱいプロジェクト

☆施設開放
時 間：10:00~15:00
※生配信以外の時間帯は、録画放送でプログラムを実施

広島元氣いっぱいプロジェクトが、オンラインで笑顔と健康を生配信します!一緒に参加して、体を動かしましょう。

スポーツ協会競技部

一般参加
できます

☆ソフトバレーボール(小学生)
会 場：大朝体育館
時 間：18:30~20:00

☆野球教室 ※雨天中止
会 場：大朝中学校グラウンド
時 間：18:00~20:00

参加報告書回収ボックス設置場所 (17:00頃回収します)

大塚ふれあいセンター	茅原会館	鉄穴原会館
交流館天狗の里	脇本モータース	本谷会館
筏津芸術村	平田会館	北広島町図書館本館
九門明会館	中の宮会館	大朝地域づくりセンター

★北広島町チャレンジデーの参加率を予測しよう!
※別紙参加報告書で応募できます。正解者には対戦相手の特産品を贈呈します。