

みんな健康・おおあさ元気!!

5月31日(水)

午前0時~午後9時

# チャレンジデー2023

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。今年も皆様は北広島町として11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。

## 今年はおおあさ三つ巴戦!!

広島県  
北広島町

11回目の開催  
人口17,468人  
2022年参加率47.1%



秋田県  
みたねちょう  
三種町

11回目の開催  
人口15,020人  
2022年参加率36.9%

# VS

群馬県  
よしおかまち  
吉岡町

2回目の開催  
人口22,371人  
2022年参加率21.9%

- いつ …… 5月31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。

5月31日(水)は北広島町で楽しく身体を動かす日

— みんなで15分間運動をしましょう!! —

## 当日開催イベント

### ■スローなエアロビックダンス

時間: 10:00~11:30

場所: 大朝地域づくりセンター

持ち物: タオル, 飲み物, 室内履きシューズ  
あればヨガマット

講師: 中津里佳さん エアロビックダンス講師

申込み: 大朝地域づくりセンター IP電話3025



音楽に合わせて  
身体を動かし  
リフレッシュ!

### ■モルック体験

時間: 14:00~

集合: 役場大朝支所前

持ち物: タオル, 飲み物

年齢や運動神経に関わらず  
誰でもできるスポーツです。



### ■ステップビクス(踏み台昇降運動)

時間: 19:30~20:30

場所: 大朝地域づくりセンター

持ち物: タオル, 飲み物, 室内履きシューズ

講師: 手嶋恵さん (株)フィットインジャパン 健康運動指導士

### ■フィットネスルーム開放

時間: 13:00~21:00

場所: 役場大朝支所2階

持ち物: タオル, 飲み物

室内履きシューズ

## 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)

みんな健康・  
おおあさ元気!!

チャレンジデー  
2023

5月31日(水)  
午前0時から午後9時まで



### 大塚支部

☆ラジオ体操  
会場：大塚ふれあいセンター  
時間：7:00~

### 筏津支部

☆元気くらぶ  
会場：筏津芸術村  
時間：13:00~

### 田原支部

☆元気体操・輪投げ  
会場：田原中集会所  
時間：13:00~16:00

### 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~

### 中央支部

☆ラジオ体操  
会場：わさ~る駐車場  
時間：6:30~6:45  
\オープニング/

### 東支部

☆ラジオ体操  
会場：脇本モーターズ前  
時間：7:00~  
会場：小枝会館前  
時間：7:20~  
会場：石川建設前  
時間：7:45~

### 岩戸支部

☆ラジオ体操  
会場：岩戸集会所  
時間：7:00~7:30

### 新庄支部

☆ラジオ体操  
会場：北広島町図書館  
時間：6:30~7:00  
会場：立石集会所  
時間：6:30~6:45  
会場：郷之崎会館  
時間：6:30~6:45  
会場：足谷集会所  
時間：6:30~6:45  
会場：からしろ館  
時間：7:00~7:30  
18:00~18:30  
会場：広浜運輸駐車場  
時間：6:30~  
会場：超専寺  
時間：18:00~  
会場：宮ノ庄会館  
時間：19:00~19:30  
☆ウォーキング  
会場：下市会館  
時間：7:00~



### スポーツ協会競技部

☆ソフトバレーボールをして楽しみましょう  
(大人も子どもも)  
会場：大朝体育館  
時間：19:00~21:00  
☆卓球交流会  
会場：大朝B&G海洋センター  
時間：18:00~20:00  
☆少年野球チームの練習  
会場：大朝中学校グラウンド  
時間：18:00~20:00  
☆野球教室  
会場：大朝中学校グラウンド  
時間：19:00~21:00

一般参加  
できます

### 大朝こども園

☆ラジオ体操・幼児体操・ダンス  
※地域の老人クラブ 長寿会と一緒に  
時間：10:00~10:20  
子育て支援センター  
☆親子体操やゲーム  
時間：10:30~12:00(随時)

### 大朝福祉センター

☆リモトレ(生配信)  
時間：10:10~10:30  
内容：ゆっくりどっしり筋トレ体操  
講師：広島元気いっぱいプロジェクト  
☆リモトレ(生配信)  
時間：13:00~13:20  
内容：笑顔でさわやかヨガ  
講師：広島元気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

一般参加  
できます

### 大朝地域づくりセンター

☆スローなエアロビックダンス  
時間：10:00~11:30 ※詳細は裏面  
☆ステップピクス(踏み台昇降運動)  
時間：19:30~20:30  
※詳細は裏面  
☆フィットネスルーム開放  
時間：13:00~21:00  
☆モルック体験  
時間：14:00~  
集合：役場大朝支所前

一般参加  
できます

### 学校でチャレンジ!!

大朝小学校  
新庄小学校  
大朝中学校  
広島県新庄学園

### 事業所でチャレンジ!!

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。

### 参加報告書回収ボックス (17:00頃回収します)

大塚ふれあいセンター  
交流館天狗の里  
筏津芸術村  
九門明会館  
茅原会館  
脇本モーターズ  
岩戸集会所  
北広島町図書館  
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。

CHALLENGE DAY

主催：北広島町チャレンジデー実行委員会(大朝地区) 後援：笹川スポーツ財団SSFスポーツエイド事業