



★みんなでラジオ体操

時間▶7:40~8:00
会場▶あさぎんスタジアム



★ストライダー®
体験会

対象▶2~6歳のお子さん
時間▶13:00~16:00
会場▶北部市民サービスセンター
内容▶自転車に乗る前のバランス感覚を養います

★なかいちパーク

時間▶9:30~15:30 会場▶エリアなかいち
内容▶ヨガ(先着15人)、武術太極拳、3B体操、元気ハツラツ！健康体操
*ヨガは要申込。スポーツ振興課へ。



★ボッチャ体験

時間▶13:30~15:30
会場▶秋田県心身障害者総合福祉センター(秋田県社会福祉会館内2階体育館)

パラリンピック
正式種目

★グリーンスポーツ
フェスティバル
(障がいのあるかたもどうぞ)

時間▶13:30~15:30
会場▶茨島体育館
内容▶ストレッチ、卓球、バドミントン、8人制バレー、軽い筋トレ

★ダンスパーティ(社交ダンス)

時間▶18:00~20:30
会場▶CNAアリーナ★あきた
*ヒールカバーを着用してください。

問い
合わせ

秋田市チャレンジデー実行委員会
(スポーツ振興課内)☎(888)5611

★ソフトテニス教室

時間▶16:00~18:00 会場▶八橋テニスコート
内容▶小学生を対象とした技術指導



秋田市役所ソフトテニス部
加瀬祐佳さん

ソフトテニスを「やってみたいな!」というかた、ぜひ会場へお越しください。この機会にレッツチャレンジ♪

★北都銀行バドミントン教室

時間▶18:00~20:30 会場▶県立体育館



私たちがレッスント



北都銀行バドミントン部
左から永原和可那さん
松本麻佑さん
川上紗恵奈さん

初めてのかたでも私たちがやさしく教えるので大丈夫です。みなさん、一緒に楽しく汗を流しましょう!

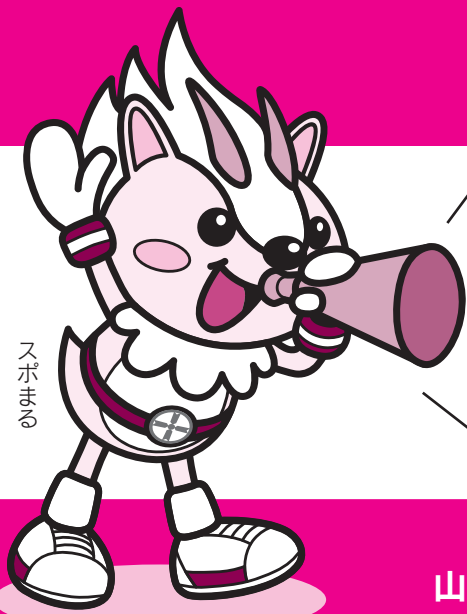
★Let's try Fencing!
~フェンシングをやろう~

時間▶18:00~21:00
会場▶八橋の県スポーツ科学センター3階体育場



秋田市役所フェンシング部
岡部夏奈さん

スタッフがフェンシングの基本動作とルールをわかりやすく教えます。もちろん、試合形式での対戦もやってみます。用具は貸し出しますので、ぜひ体験にお越しください!



スポまる

決戦は

vs.山形県鶴岡市

5月30日水



スポひめ

はずむ!スポーツ チャレンジデー

2018
in
秋田市

チャレンジデー参加4年目となる今年の対戦相手は、山形県鶴岡市(人口約13万人)です。この日限りの一発勝負! みんなで力を合わせて勝利をおさめましょう!



チャレンジデーってなに?

毎年5月の最終水曜日に、人口規模の近い自治体同士が、0:00~21:00の間に、15分以上継続して運動した人の参加率を競うイベントです。



どんなことをすればいい?

自宅や地域、職場、学校などで、散歩、ストレッチ、ラジオ体操のほか、徒歩・自転車による通勤、通学、買い物など、15分以上体を動かせばどんなことでもOK!



参加方法

チャレンジデー当日、運動やスポーツの後に、右上の4項目を、集計センターにスマートフォン、パソコン、電話、FAXのいずれかで報告してください。



報告内容

- ①氏名(団体の場合は団体名)
- ②どんな運動・スポーツをしたか
- ③参加人数
- ④年代(団体の場合は不要)…この報告は任意です



↓ 集計センターに
↓ みんなでほうこく



QRコード

①集計サイト 画面の指示に従い入力!

<https://questant.jp/q/TMHE2UVF>

②電話

みんなはずむ
0120-307-826

③FAX

0120-307-825

*受付時間は当日の9:00~21:00です。



ユニークなチャレンジ
募集中ョッ!

「はずむチャレンジ賞」として、チャレンジデー当日に実施するユニークな取り組みを募集します!

単に15分以上継続して体を動かすだけでなく、チームプレーを通して、仲間や家族と協力する楽しさを感じられる取り組みをお考えください。選考により入賞した上位3点には賞品あり。

対象

団体の場合▶市内で活動している団体(おおむね3人以上)であれば、どのような団体でも応募できます(家族、友人、職場、学校、自治会、サークルなど)

個人の場合▶市内在住のかた

申し込み

スポーツ振興課(市役所3階)または同課ホームページから応募用紙を入手し、5月25日(金)(必着)まで、郵送、FAX、Eメールのいずれかで同課へ。

〒010-8560 秋田市役所スポーツ振興課

FAX(888)5612 Eメール ro-edsp@city.akita.akita.jp

問▶スポーツ振興課☎(888)5611