

みんなで目指そう！元気都市あきしま

昭島チャレンジデー2014

参加連絡票

チャレンジデー当日(5月28日)15分以上運動を行った方は、下記連絡項目をご報告ください。

※ グループ等でも報告は可能ですが、ひとり1票(1カウント)までです。
職場や学校、自治会、サークルなど、団体がカウントされている方はご注意ください。

連絡先

「昭島市チャレンジデー集計センター」

(受付は、当日(5月28日)午前8時30分～午後9時30分のみとなります。)

電話で報告：0800-800-0380 (通話料金は無料です。)

FAXで報告：0800-800-1619 (通信料金は無料です。)

※ この用紙をFAXしてください。

※ まちがい電話・FAXにご注意ください。

【連絡項目】

	参加人数と参加種目
参加人数	人
参加種目	・体操やウォーキング ・その他()

きりとり

5月28日は 昭島チャレンジデー2014

～みんなで目指そう！元気都市あきしま～

チャレンジデーとは？

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施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の間で、午前0時～午後9時に市内で15分以上継続してスポーツや運動をした人の割合(参加率)を競い合います。負けた市は相手の市旗を1週間庁舎に掲げます。

今年の対戦相手は、千葉県木更津市と香川県丸亀市です。



一緒に体を動かしてみませんか

昭島チャレンジデー2014の当日、5月28日(水)は、下の表のとおり催しなどを行います(参加費無料/申込不要)。スポーツ初心者の方もぜひお越しください。

チャレンジデーにご参加ください！



体を動かそう！

5月28日(水)の午前0時～午後9時に、15分以上続けて体を動かしましょう。



報告しよう！

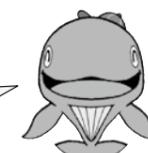
午後9時30分までに集計センターへ報告してください(1人1回のみ)。報告方法は3ページをご覧ください。



メダル獲得！

参加率に応じて、金メダル、銀メダル、銅メダルが市に贈られます。

※各種目の用具などは用意しています(プールを除く)。
※動きやすい服装で来てください。



▼総合スポーツセンター(屋内温水プール以外は体育館履きを各自で用意/混雑時の入場制限あり)

種目・内容	場所	時間	備考	実施団体
健康体操、交通安全教育、犯罪抑止についての講演	第一体育室	午後1:30～午後3:30	社会体育指導者の指導による健康体操など	昭島母の会
気功・リズム講習会	第一体育室	午後7:00～午後9:00	健康レクリエーションインストラクターによる講習など	スポーツ振興課
卓球	第二体育室	午前9:00～午後4:00 午後4:00～午後9:00	ワンポイントレッスンあり	体育協会 スポーツ振興課
弓道 ※中学生以上の方を対象	弓道場	午前9:00～午後9:00	ワンポイントレッスンあり/靴下を着用	体育協会
吹き矢	剣道場	午後1:00～午後6:00	マウスピース代100円	昭島くじらスポーツクラブ
インドアペタンク	剣道場	午後1:00～午後6:00	持ち玉を的玉に近づけて得点を競うスポーツ	昭島くじらスポーツクラブ
屋内温水プールの無料開放 ※3歳以上の方(お子さんは、おむつが取れている方)を対象	屋内温水プール	午前9:00～午後9:00	水泳帽を着用/小学3年生以下はすべての時間帯、小学4～6年生は午後6時以降、中学生は午後7時以降、付き添いが必要(高校生以上の方1人につき2人まで可)	スポーツ振興課
トレーニングルームの無料開放 ※高校生以上の方を対象	トレーニングルーム	午前9:00～午後9:00		
第2軽体操室の無料開放	第2軽体操室	午前9:00～午後9:00		

▼昭和公園

種目	場所	時間	備考	実施団体
テニス	テニスコートNo.2～5	午前9:00～午後4:00	ワンポイントレッスンあり/雨天で中止の場合あり	体育協会
ソフトテニス	テニスコートNo.6・7			
グラウンドゴルフ	陸上競技場	午後1:00～午後4:00		
ナイトウォーク(定員30人)	市民球場入口前に集合	午後6:00集合	〈コース〉市民球場前～あいぽっく前～昭島駅	昭島くじらスポーツクラブ

詳しくは、昭島市チャレンジデー実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎544-4152 へ。

