

# 5月25日(水)は 昭島チャレンジデー2016

～みんなで目指そう! 元気都市あきしま～

☆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。

## 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、大阪府<sup>かしわら</sup>柏原市です。

## 一緒に体を動かしてみませんか

昭島チャレンジデー2016の当日、5月25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、ぜひご参加ください。



## チャレンジデーにご参加ください!



5月25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。

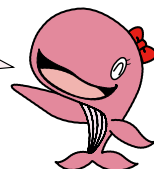


午後9時30分までに集計センターへ報告してください(1人1回のみ)。報告方法は3ページをご覧ください。市ホームページにも掲載しています。



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。

当日参加していただける事業所、各種団体などの事前登録を受けて付けています!



アイラン

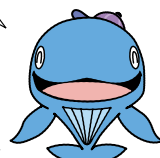
▼総合スポーツセンター(屋内温水プール以外は体育館履きを各自で用意/混雑時の入場制限あり)

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
元気アップ講習会	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健康よさこい・脳活気功など	スポーツ振興課
卓球	第二体育室	午前9:00～午後4:00	ワンポイントレッスンあり	体育協会
		午後6:00～午後9:00		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
スポーツ吹き矢	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			持ち玉を的玉に近づけて得点を競うスポーツ	
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		

▼昭島公園ほか

種目	場所	時間	備考	実施団体
グラウンド・ゴルフ	陸上競技場	午前9:00～午後4:00	体験会あり	体育協会
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	
ソフトテニス	テニスコートNo.6・7			
トレイルレーンを歩く	モリパーク・アウトドアビレッジ(昭島駅北側)	午前10:00～正午	山歩きを疑似体験できる小道を歩く	昭島くじらスポーツクラブ

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。



昭島市公式キャラクター アッキー