



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ている、「住民の健康づくり」や「町の活性化」を図る、きっかけづくりとなる住民総参加型のスポーツイベントです。住民が一丸となって取り組み、得られた成果は、まちの財産となります。ぜひチャレンジデーに参加してみませんか？

日時：令和5年5月31日（水）午前0時から午後9時まで
 参加対象：当日長洲町にいるすべての人が参加可能です。
 住民以外に在勤在学者、観光客も参加できます。
 実施競技：15分以上継続して行う運動・スポーツ
 （カラダを動かすことならどんなことでも構いません。）
 勝敗の判定：参加報告は、1人1回。人口規模がほぼ同じ自治体間
 対戦。人口に対する参加率を競います。勝敗の他に参加率によって金、銀、銅メダルが決まります。今回、長洲町は、対戦型ではなく、参加率を競います。

チャレンジデー ながす 2023

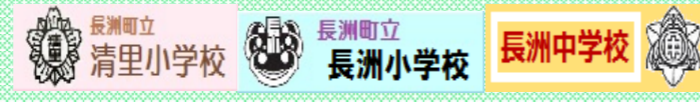
全国一斉開催



室内ペタンク



楽しく挑戦！クラス対抗長縄跳び



「ラージボール卓球」で身体をリフレッシュ



誰もが一緒に楽しめるUde スポーツ体験会



新感覚ドッチボール「ガガ」の様子



リズムに合わせて元気よくウォーキングトランポリン

日時 **5月31日（水）** 午前**0**時から
午後**9**時まで

長洲町チャレンジデー実行委員会事務局

【長洲町教育委員会 生涯学習課】
 TEL 78-3276 FAX 78-0939
 E-mail : staiku@town.nagasu.lg.jp

実行委員会等が行うイベント一覧表

イベント(午前の部)	時間	場所	連絡先等
オープニングイベント 健美操	8:30	総合スポーツセンター グラウンド	78-4777 NPO 法人長洲にこにこクラブ
モルック体験会	9:30	総合スポーツセンター 芝生広場	78-4777 NPO 法人長洲にこにこクラブ
ウォーキングトランポリン体験会	10:00	総合スポーツセンター 体育館	78-4777 NPO 法人長洲にこにこクラブ
骨密度・脳年齢測定会	9:30	総合スポーツセンター 体育館	78-4777 NPO 法人長洲にこにこクラブ
インボディー測定	9:30	総合スポーツセンター 体育館	78-4777 NPO 法人長洲にこにこクラブ
長洲町丈夫な身体づくりプロジェクト 転倒・骨折対策セミナー&体力測定会	9:30	総合スポーツセンター 武道場・体育館	78-3139 福祉保健介護課 国保医療係
ラージボール卓球をやってみよう! ラージボール卓球体験会	9:30	総合スポーツセンター 体育館	78-4777 NPO 法人長洲にこにこクラブ
Udeスポーツ体験会 テレビゲーム感覚で楽しむことができるスポーツ	10:00	総合スポーツセンター 会議室	78-4777 長洲 SSC 共同事業体

※上記のイベントについての終了時間は、オープニングイベントを除き 12:00 に終了予定です。

イベント(午後の部)	時間	場所	連絡先等
ユニバーサルスポーツ体験会 (予定) ポッチャ・ガガ・室内バタンク	19:00	総合スポーツセンター 体育館	78-3276 生涯学習課 社会体育係

参加方法

イベント参加型

イベントに参加

実行委員会等が行うイベントに参加
オープニングイベントは参加賞あり(先着順)
[イベントは中面記載]

長洲町内で15分以上の運動

フリー参加型

身体を動かす

【例】運動・散歩・サイクリング・ウォーキング・ストレッチはもちろん買い物や清掃活動(ストレッチやウォーキングを一緒に行えば)スポーツ活動となります。

長洲町内で15分以上の運動

学校・職場参加型

身体を動かす

昼休みや休憩時間等にラジオ体操、ウォーキング等で健康づくり、学校やクラス対抗などでイベントを行うことで思い出作りを!

長洲町内で15分以上の運動

参加報告

長洲町内で15分以上の運動をされた方は、次の方法よりご報告ください。

①電話 78-3276 ②FAX 78-0939 ③回収 BOX

[受付] 21:30まで [受付] 21:30まで [受付] 中央公民館 20時
長洲町役場 17時

【注意】長洲町中央公民館は 20:00、長洲町役場は 17:00 に回収いたします。

切り取り線

チャレンジデーながす2023参加報告書

個人・家族・友人等で参加の場合	氏名又は代表者名		参加人数 人
団体で参加の場合	団体名	代表者名	参加人数 人
電話番号	※団体の場合は代表者の電話番号 ()		
体調確認等 確認後、☑をしてください	<input type="checkbox"/> 当日活動する前に参加者の体調に問題がないことを確認しました。		

事前に申し込み等は必要ありません。

当日、直接会場での受付をお願いします。

※各グループや職場の仲間等で「チャレンジデーながす2023」で運動等をお考えの場合は下記まで連絡をいただければ説明等させていただきます。

TEL 0968-78-3276

長洲町チャレンジデー実行委員会 (長洲町教育委員会 生涯学習課)