

# 男鹿市チャレンジデー2016

「のばそう健康寿命!  
元気あふれるまちづくり」

参加率  
55%以上  
金メダル

平成28年5月25日(水)開幕!!

## チャレンジデーってなに?

- ▶「15分間継続して運動をした人の参加率」を競う、「住民総参加型」のスポーツイベントだよ!

## どんなことをするの?

- ▶15分間継続して運動をしたらなんでもいいよ!

例えば、ウォーキング、グラウンドゴルフ、ダンスとか色々あるよね!ただ運動をするだけでなく、友達を誘ったり、近所の人に呼びかけたりすると、絆が深くなるからいいかもね!

## 他にはどんなことをするの?

- なまはげ健康ウォーキング  
会場：男鹿総合運動公園球技場周辺  
時間：集合 9時25分(球技場)  
開会式 9時30分～10時00分  
出発 10時00分～11時00分  
開会式では、市内園児による踊りの披露があります!  
是非、いらしてください。
- 膝や腰の痛みを和らげる運動教室  
会場：男鹿市総合体育館  
集合：13時25分  
時間：13時30分～15時00分
- 買い物ウォーキング  
市内の「いとく男鹿店」「スーパーセンターアマノ男鹿店」「ドジャース男鹿店」、「マックスバリュ男鹿店」の4店舗で買い物ウォーキングを行います。  
時間：10時～21時

## 運動をしたらどうするの?

- ▶9時から21時までに、最寄りの公民館か体育館に報告してね!  
詳しくは裏面を見てね!

昨年開催された実施風景



★お問い合わせ先★

男鹿市チャレンジデー実行委員会事務局  
男鹿市教育委員会 生涯学習課 生涯学習スポーツ班  
TEL: 0185-24-9102 FAX: 0185-24-9156  
E-Mail: sports@city.oga.akita.jp



チャレンジデー、みんなが主役!



# CHALLENGEDAY

対戦自治体  
香川県多度津町  
ってどんなところ？

★古きよき伝統文化や  
精神を継承しつつ、人  
と自然、文化との密接  
な関わりを持つ街！

金剛禅総本山  
少林寺



白方かき

四国鉄道発祥の地  
SL (ハチロク)

✂ キ リ ト リ セ シ ✂

## 報告用紙

| 住所(地区) | な ま え   | 性別  | どんな運動をしましたか？ |
|--------|---------|-----|--------------|
| 例：真山   | なまはげ 太郎 | 男・女 | なまはげ太鼓       |
|        |         | 男・女 |              |
|        |         | 男・女 |              |
|        |         | 男・女 |              |
|        |         | 男・女 |              |
|        |         | 男・女 |              |

【 報告先 】 【受付時間】 9:00～18:00(※18:00時以降は男鹿市役所本部、男鹿市総合体育館まで報告してください)

| 名称     | TEL     | FAX     | 名称            | TEL     | FAX     |
|--------|---------|---------|---------------|---------|---------|
| 中央公民館  | 23-2251 | 23-2253 | 船川北公民館        | 24-3140 | 24-3140 |
| 船川港公民館 | 23-2552 | 23-2553 | 椿公民館          | 27-2111 | 27-2100 |
| 北浦公民館  | 33-2112 | 33-2200 | 戸賀公民館         | 37-2111 | 37-2100 |
| 脇本公民館  | 25-2112 | 25-4500 | 五里合公民館        | 34-2810 | 34-2100 |
| 船越公民館  | 35-2210 | 35-2100 | 若美コミュニティーセンター | 46-4109 | 46-2224 |
| 男鹿中公民館 | 33-2039 | 33-3200 | 若美総合体育館       | 46-3113 | 46-3114 |

【受付時間】 9:00～21:00

| 名称                  | TEL                | FAX     | 名称                              | TEL     | FAX     |
|---------------------|--------------------|---------|---------------------------------|---------|---------|
| 男鹿市役所本部<br>(事務局)    | 24-9223<br>24-9224 | 23-2424 | 男鹿市総合体育館                        | 23-3040 | 23-2530 |
| 男鹿市教育委員会<br>(生涯学習課) | 24-9102            | 24-9156 | E-mail:sports@city.oga.akita.jp |         |         |

※男鹿市役所本庁については、チャレンジデー当日のみの、本部・事務局になります。

## チャレンジデー、みんなが主役！