

人生100年時代! 運動不足を解消しよう

松田町

チャレンジデー

CHALLENGE DAY

2021

10月27日(水)開催!

午前0時～午後9時まで

運動
15分
以上

SSFチャレンジデー
反連追加



町内で15分間身体を動かしたら
午後9時30分までにLINEで報告してください!

※今年度は、オープン参加(対戦なし)となりますので、町では参加者の集計を行いません。参加者による個人報告となります。
※運動にお困りの方は、下の表にある活動に参加してみてください。なお、各活動に参加する際は、事前にチャレンジデー実行委員会事務局まで予約してください(人数制限によりお断りさせていただく場合があります)。

時間	活動	内容	場所	備考
10:00~11:00 11:00~12:00	ボッチャ	ジャックボール(目標球)と呼ばれる白ボールに向け赤・青、各6球ずつのボールを投げ合い、自球をよりジャックボールに近づけるか競うスポーツです。	町体育館	・参加無料 ・室内履きをお持ちください ・定員12名
15:00~17:00	ストラックアウト	コントロール勝負的当てゲーム! 番号に目がけて正確に当ててください!!	生涯学習センター 青空広場	・参加無料 ・雨天中止 ・定員20名
10:00~12:00 13:00~17:00	ボルダリング	素手と全身の筋肉を頼りに壁を登る競技です。トップ(最上部)まで行くと達成感があるかも?	生涯学習センター 大ホール	・参加無料 ・室内履きをお持ちください ・一人30分まで ・定員5名
10:00~12:00 13:00~17:00	筋トレ	気になる箇所を鍛えて、理想の体型を目指しませんか?	生涯学習センター 3階トレーニングルーム	・参加無料 ・室内履きをお持ちください ・一人30分まで ・定員2名

時間	活動	内容	備考
10:00~11:00 13:00~14:00 16:00~17:00 19:00~20:00	Myながら運動	「〇〇しながら」ムリなく楽しくリフレッシュしましょう。	笹川スポーツ財団が推奨する「全国共通イベント」です。 財団のホームページから動画を見ることができます
12:00~13:00 15:00~16:00 18:00~19:00	BBヨガ	体が硬くても心配無用!元サラリーマンのヨガ講師がレクチャーします。	事前予約は不要です。

お問合せ

松田町チャレンジデー実行委員会事務局 (松田町教育委員会 教育課生涯学習係)

TEL 0465-83-7021

FAX 0465-83-7025