

Let's Try
15min

チャレンジデー

2010 in なんと

CHALLENGEDAY

15分以上なら、
どんなスポーツ
でもOK!

新たなチャレンジの幕開け「レッツビギン！」

平成22年 5月26日 **水** 午前0時 ↔ 午後9時



市民が15分継続して運動やスポーツを行い、その参加率を対戦相手の自治体と競う「チャレンジデー」。健康の保持増進と地域や市の一体感醸成には最適なイベントです。

当日は、市内にいる方なら誰でも参加OK! 自宅、学校、職場、地域、スポーツ施設など、市内のどこでも参加OK! どんな運動やスポーツでもOK!

あなたも南砺市の代表選手。たくさんのイベントに積極的に参加し、さわやかな汗を流しましょう!

市内統一イベント

一斉ラジオ体操...恒例の早朝地区イベント
インディアカ体験会...全国スポレク祭開催種目
ファイナルイベント...家族お揃いでお越しください



雲南市 (島根県)

人口 43,711人(2月1日現在)

南砺市と合併日が同じで、チャレンジデーにも6回目の参加。昨年は津幡町に勝利し、通算成績も3勝2敗とした。南砺市とも接戦が予想される。(昨年の参加率55.5%)

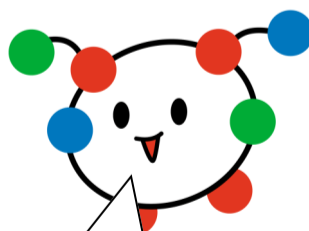


南砺市

人口 56,260人(2月1日現在)

昨年は、徳島県阿波市と大接戦を展開し、惜敗。通算成績は2勝3敗となった。今年は心機一転参加率60%台復帰。更には70%越えも目指したい!(昨年の参加率57.3%)

VS



今年も富山グラウジーズ(プロバスケットボールチーム)が、子どもたちを指導します



当日、市内スポーツ施設の大部分は

無料開放!

1度カウントした方も、何度でもイベントに参加してチャレンジデーを盛りあげましょう(ダブルカウントは出来ません)。

※イベントの詳細は裏面をご覧ください



〈お問合せ〉

チャレンジデー2010 in なんと実行委員会(教育委員会生涯学習スポーツ課)
TEL 23-2013 FAX 82-5101

チャレンジデー2010 in なんと 主なイベント

地域	時間	場所	イベント・教室
城端地域	城南屋内グラウンド、城端温水プール個人利用無料		
	9:00 ~ 21:00	城南屋内グラウンド	体力測定
	18:00 ~ 20:00	城南屋内グラウンド	健康相談コーナー
	20:00 ~ 21:00	城端中学校体育館	爽快エアロ体験
	20:45 ~ 21:00	城端中学校体育館	ファイナル抽選会
平地域	8:30 ~ 16:00	相倉地内	観光ウォーキング
	13:30 ~ 16:00	ゲートボール場	ゲートボール交流
	19:00 ~ 19:50	平小学校体育館	エアロビクス
	20:00 ~ 20:45	平小学校体育館	ビーチボール大会
	20:00 ~ 20:45	春光荘2F	ダンベル体操
	20:45 ~ 21:00	平小学校体育館	ファイナルイベント「ジャンケン大会」
上平地域	13:00 ~ 16:00	ことぶき館	ゲートボール大会
	13:00 ~ 16:00	上平総合グラウンド	ペタンク体験会
	19:00 ~ 21:00	平中学校体育館	ビーチボール大会
	19:00 ~ 21:00	五箇山山村開発センター	ニュースポーツ体験
	20:45 ~ 21:00	平中学校体育館	ファイナルイベント
利賀地域	18:00 ~ 21:00	アーパス	ビーチボール大会
	20:45 ~ 21:00	アーパス	ファイナルイベント
井波地域	井波社会体育館、ラフォーレプール個人利用無料		
	6:20 ~ 7:00	井波社会体育館大体育室	オープニングセレモニー みんなの体操・ラジオ体操
	10:00 ~ 12:00	井波社会体育館スポーツスタジオ	太極拳体験教室
	12:30 ~ 12:50	井波社会体育館大体育室	お昼のストレッチ体操
	13:00 ~ 13:30	ラフォーレプール	水中ウォーキング体験
	13:30 ~ 15:00	井波社会体育館大体育室	体験！のびのび3B体操
	19:30 ~ 21:00	井波社会体育館卓球場	卓球体験教室
	19:30 ~ 21:00	井波中学校体育館	チャレンジプレイ！フレッシュテニス
	20:00 ~ 20:30	井波社会体育館大体育室	よさこい体験
	20:30 ~ 20:45	井波社会体育館大体育室	ファイナルイベント ラジオ体操 きときと夢体操
	20:45 ~ 21:00	井波社会体育館大体育室	ファイナルカウントダウン

地域	時間	場所	イベント・教室
井口地域	18:30 ~ 19:30	井口小学校体育館	ドッジボール教室
	19:30 ~ 20:30	井口小学校体育館	ビーチボール教室
	19:30 ~ 20:30	井口中学校体育館	バドミントン教室
	20:30 ~ 21:00	井口中学校体育館	ファイナルイベント(きときと夢体操)
	福野体育館ランニング走路、アミューズスポーツクラブの個人利用無料		
福野地域	0:00 ~ 0:20	福野体育館周辺	ナイトマラソン・ナイトウォーク
	6:00 ~ 6:25	福野体育館アリーナ	目覚まし体操(ウォーキング・ラジオ体操)
	6:00 ~ 7:00	福野体育館集合	早朝サイクリング
	10:30 ~ 11:20	福野体育館スタジオ	親子ふれあい(リトミック)
	14:00 ~ 15:00	福野体育館スタジオ	健康ストレッチ体操教室
	18:00 ~ 20:00	福野体育館エントランスホール	健康相談コーナー
	19:00 ~ 20:00	B&Gプール	プールでヨット体験
	19:00 ~ 20:45	福野体育館アリーナ	いろいろニュースポーツ体験
	19:00 ~ 20:45	福野体育館ランニング走路	ウォークラリー
	19:00 ~ 20:45	福野中学校体育館	富山グラウジーズバスケット教室
	19:30 ~ 21:00	福野体育館アリーナ	運動能力向上教室 ファイナル(ドーンとお菓子まき！)
福光地域	福光体育館、東部体育館、西部体育館、福光プールの個人利用無料		
	9:00 ~ 18:30	福光体育館3階走路	ウォーキング
	9:00 ~ 18:30	福光体育館剣道場	キッズ広場
	9:00 ~ 18:30	福光体育館アリーナ	スポーツ屋台村(ニュースポーツ体験)
	19:00 ~ 19:50	福光体育館卓球場	シェイプアップ
	18:00 ~ 20:00	福光体育館ロビー	健康相談コーナー
	18:30 ~ 19:50	福光体育館アリーナ	全国共通イベント 豪華賞品「ロープジャンプX」!
	20:00 ~ 20:45	福光体育館アリーナ	ファイナルイベント 踊ろう南砺市の歌♪
	20:50 ~ 21:00	福光体育館アリーナ	田中市長挨拶 カウントダウン!

ザ・ファイナルイベント!

8地域では地域スポーツクラブを中心にそれぞれ工夫を凝らしたファイナルイベントを実施いたします。参加者には抽選会など楽しい企画も一杯。1度カウントした人もファイナルイベント会場に集まりましょう。最後は参加者全員でカウントダウン!

な・ん・と、イベントの一部の様子は、インターネットを通じて生中継!!
(詳しくは南砺市ホームページにてお知らせします)

「ナントマン」と「きときと君」も参加予定!

健康を愛する我がヒーロー「ナントマン」が各会場を訪れ、皆さんといっしょにスポーツします。

全国スポーツレクリエーション祭のマスコット、「きときと君」も出没予定!どこで会えるかはお楽しみ。



インディアカ体験コーナー

今秋いよいよ全国スポーツ・レクリエーション祭が富山県で開催されます。南砺市で実施される「インディアカ」(10月17日(日)・18日(月))を市民の皆さんに知ってもらうために、8地域で体験コーナーを設置します。

城端	19:00 ~ 20:00	城端中学校体育館
平	19:30 ~ 20:45	平小学校体育館
上平	19:30 ~ 20:30	平中学校体育館
利賀	18:00 ~ 18:30	アーパス
井波	19:00 ~ 20:00	井波社会体育館
井口	19:30 ~ 20:30	井口小学校体育館
福野	19:30 ~ 20:30	福野体育館
福光	18:00 ~ 18:30	福光体育館



そのほかにも各地域や企業、学校、保育園などでたくさんのスポーツが予定されています。みなさんぜひ参加・体験してみてください。

キリトリせん

チャレンジデー2010 in なんと 運動・スポーツ報告用紙

個人・世帯主名・グループ代表者		実施した運動・スポーツ	
実施場所		参加人数	人
実施時間	午前・午後 : ~ : ____分間	初めて報告する人の数(ダブルカウント防止)	人

※各地域で所定の様式がある場合はそちらを利用しても構いません。

※ 個人や家庭からはインターネットを通じての報告も可能です。



●各地域の報告先

城端地域 : 城端行政センター TEL 62-1212 FAX 62-3500
平地域 : 平行政センター TEL 66-2131 FAX 66-2130
上平地域 : 五箇山山村開発センター TEL 67-3650 FAX 67-3924
利賀地域 : アーパス TEL 68-2016 FAX 68-2875

井波地域 : 井波社会体育館 TEL 82-5026 FAX 82-5042
井口地域 : 井口行政センター TEL 64-2211 FAX 64-8077
福野地域 : 福野体育館 TEL 22-1131 FAX 22-1132
福光地域 : 福光体育館 TEL 52-2831 FAX 52-7782