

5月31日(水) 午前0時～午後9時

全国一斉開催のスポーツイベント



チャレンジデー



2023 in おおだて

運動の習慣化へのきっかけづくりや健康づくり・体力づくりを目的として、チャレンジデーを実施します。みんなで運動をして健康なまちづくりを目指しましょう！

チャレンジデーとは



← 詳しくはこちらをチェック

毎年5月の最終水曜日に全国一斉に開催する住民参加型のスポーツプログラムで、15分以上継続して運動をした住民の参加率(%)を、他の自治体と競うスポーツイベントです。

秋田県大館市 vs 岐阜県羽島市

11回目：人口 68,083人

12回目：人口 67,040人

参加方法

①市内で15分以上継続して運動する
散歩や徒歩での通勤、お買い物ウォークも運動です！



②報告する
集計センターへ報告



終了♪

報告方法

下記のいずれかの方法で報告してください。

【チャレンジデー集計センター】
受付時間：5月31日(水) 9時～21時30分
電話 / FAX (共通) 48-7381



①電話 48-7381
【受付時間】9時～21時30分まで



④回収ボックスへ投函
【受付時間】9時～17時まで
～回収ボックス設置場所～
市役所、比内総合支所、田代総合支所、
中央公民館、各地区公民館



②FAX 48-7381
【受付時間】9時～21時30分まで



③二次元バーコード
【受付時間】9時～21時30分まで



チャレンジデーは大館市健康ポイント事業です
イベントに参加すると健康ポイントを10ポイント付与します。
(1人1回まで)
午前はニプロハチ公ドーム玄関ホール内の総合案内へ、
午後はタクミアリーナ窓口までおいでください。



問合せ：大館市チャレンジデー実行委員会事務局(大館市スポーツ振興課内)
TEL 43-7148 / FAX 59-8021 / Eメール s.kouryu@city.odate.lg.jp

チャレンジデーイベントプログラム



会場	プログラム	時間	内容
ハチニブドーム	チャレンジデー開始式	9時30分～10時	<参加自由> みんな集合！ はちくんも来るよ♪元気にラジオ体操・はちくんダンスを踊ろう
	ニュースポーツ体験	10時～12時	<参加自由> いろんなスポーツが体験できます。
	木育あそびの広場	9時30分～12時	<参加自由> 小さな子が安心して遊べる木のおもちゃの広場です。対象：0～5歳
	ヨガ de ストレッチ	10時30分～11時30分	【要申込】参加者募集！ 初心者向けのヨガ体験会です（ヨガマット貸出用あり）
アタクミナ	全国共通イベント バスケットボール入れに挑戦！	18時30分～20時	【要申込】参加チーム募集（1チーム5人） バスケットゴールにボールを入れた回数を競います。仲間と一緒にチャレンジしてみませんか？ゲストも参加するかも？!
	チャレンジデーカップ office de ポッチャ	19時～20時30分	【要申込】参加チーム募集（1チーム3～4人） 事業所やクラブ、ご家族、お友達同士で楽しくポッチャを体験してみませんか？
	ヨガ de ストレッチ	19時～20時	【要申込】参加者募集！ 初心者向けのヨガ体験会です（ヨガマット貸出用あり）
屋外	秋葉山ハイキング	9時～12時	【要申込】参加者募集！ 講師：大川美紀さん（登山ガイド） 登山ガイドのお話を聞きながら楽しくゆっくり山を歩きます。 大自然と山のパワーを体感してみませんか。
商店街	おおだて再発見！ まちあるきスタンプラリー （駅前・二丁目商店街）	10時～16時	<参加自由> 駅前・二丁目商店街の店舗を巡るスタンプラリー ウォーキングしながら指定された5店舗を巡ってスタンプを集め、抽選会に参加しよう！ 受付：秋田犬の里
田代	ミニテニス交流会	9時～12時	【要申込】（問・申）たしろスポーツクラブ TEL 59-4878 参加者を募集しています。
比内	ニュースポーツ体験	10時～12時	<参加自由>（問）スポーツクラブひない TEL 57-8835 ラダーゲッターとポッチャが体験できます。
	早朝ウォーキング	5時30分～6時	【要申込】（問・申）比内公民館 TEL 43-7141 2～3km爽やかにウォーキングしてみませんか。 参加者を募集しています。
体育施設	体育施設の無料開放	各施設の開場時間内	<ul style="list-style-type: none"> ・タクミアリーナ ・長根山野球場 ・高館テニスコート ・比内体育館 / テニスコート ・田代体育館 / テニスコート / 野球場 ・市内各体育館（城西・釈迦内・花岡・十二所） ・花岡総合スポーツ公園
事業所	企業も頑張っています！ おおだてチャレンジデー賞	始業時間内	チャレンジデーの報告をいただいた事業所限定！ 健康増進・地域貢献に取り組んだ市内事業所の中から 2社に「チャレンジデー賞」を贈呈します。



チャレンジデー 参加報告用紙

私は 5月31日Ⓢに 15分以上継続して運動をしました

氏名	参加人数	人
団体名		
運動の内容	ウォーキング / ジョギング / ラジオ体操 / ストレッチ運動 / 犬の散歩 / 買い物ウォーク / 地域のスポーツ交流会 / 競技スポーツ / 農作業運動 /	
種目	ノーマイカーデーの実施（徒歩、自転車での通勤/通学） その他（ ）	
住所	電話番号	

参加報告をいただいた方の中から抽選で、岐阜県羽島市の特産品を5名に、チャレンジデーTシャツを5名にプレゼントします。当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。