

チャレンジデー 2008 手と手をつないで 健康づくり・仲間づくり・地域づくり



5月28日 (水) 午前0時～午後9時 全国一斉開催!!!

チャレンジデーってこんな事です。

15分間でできること

毎年5月の最終水曜日 午前0時から午後9時までの間に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベント【チャレンジデー】がやってきました!!

参加は、地域の皆さんは勿論ですが、その日、たまたま東大宮地区に来られた方もOK。勤めていらっしゃる方もOK。自宅での運動もOKです。是非、ぜひ、みなさん!!

1日15分以上の継続した運動にトライしてみましょう!!

皆さんの参加をお待ちしています。

15分以上、身体を動かしたら、是非報告をお願い致します。

東大宮地区全員で頑張ろうじゃないですか!!

スポーツと言う意識でなく、気軽に体を動かす事が大切です。



◇テレビを見ながら足を上げ下げ、ヨイショヨイショと15分

◇買い物でお店を歩いて、あっと言う間に15分

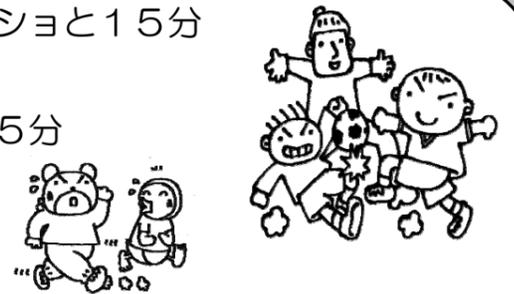
◇赤ちゃんと、触れ合い体操、ニコニコ笑って15分

◇掃除機かけて拭き掃除、いつの間にか15分

◇孫の子守り、近所をお散歩15分

◇犬の散歩で15分

※15分間体を動かす事は、他にもたくさんあるはずですよ。



身体を動かす事の心地よさを感じてみませんか?

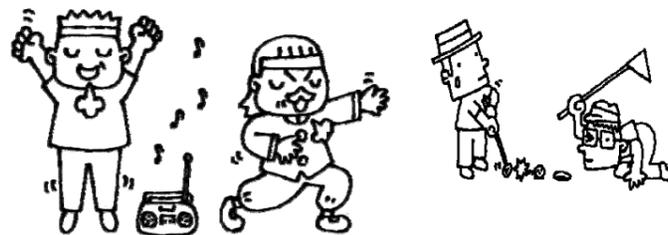
こんなこともできるよ

◆各企業・会社・職場等では

- ◎ ラジオ体操を行う
- ◎ 意識して身体を動かしてもらう
- ◎ 自転車で頑張って通勤

◆学校・幼稚園・保育園では

- ◎ 全員での朝の体操
- ◎ お昼休みに、先生も一緒に『かけっこ』
- ◎ 体育時間を利用して『ダブルダッチ・大縄跳び』の全国記録に挑戦



実行委員募集中!!

のぼり旗の設置・数回の会議・当日の運営のお手伝い等々
詳しくは事務局まで!!!

NPO法人 東大宮スポーツクラブ

Tel 20-6122 Fax 48-6133

携帯 090-7380-3256



公民館では、こんな事やっています！ <全て無料です>

	コミセン 副修室	村角	花ヶ島	北花ヶ島	自由ヶ丘	波島
10時30分～ 11時30分	太極拳	3B 体操	にこにこ 体操	きんこんかん 体操		
13時30分～ 14時30分			3B 体操	にこにこ 体操	きんこんかん 体操	
15時00分～ 16時00分	社交 ダンス	きんこんかん 体操				にこにこ 体操
19時00分～ 20時00分	社交 ダンス	エアロ ビクス	きんこんかん 体操			3B 体操

★初めての太極拳

：ゆっくり体を動かしながら、深い呼吸と共に心身を鍛えましょう！

☆社交ダンス

：初めての人もどうぞ！！お待ちしております。シャル ウィ ダンス？

★きんこんかん体操

：筋肉・骨量・関節（キンコンカン）を鍛えて丈夫な体づくり

☆3B体操

：何が出来るかな？道具を使って、愉快的体操！

★エアロビクス

：レッツダンス&ダンス！ <出来れば、シューズをお持ちください。>

☆にこにこ体操

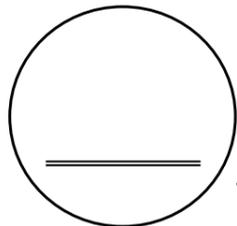
：転ばない為の体操をご伝授！高齢者の為の教室です。



き り と り

参加券

自治会



人

運動しました。

運動した人の人数を記入して下さい。

他にも こんな事も行います。

詳しくは、クラブまでお問い合わせ下さい。

TEL 20-6122
FAX 48-6133

① 新別府川/エコ・ウォーキング

新別府川の堤防を一緒にきれいにしましょう！

コミセン駐車場 集合 午前6時～と午後6時～



② グラウンドゴルフ大会

育成牧場グラウンド 午前8時30分 集合

赤枠の部分が、当日参加可能

③ ミニバレーボール大会

コミセン 体育館 午前8時30分 集合

④ チャレンジ・キッズ

親子で体操・ダンス他

コミセン 体育館 午後3時 集合

⑤ ミニテニス交流会

コミセン 体育館 午後7時 集合

運動されたら、下記 公民館等に、参加券をお持ち下さい。
(PM7時まで)

「赤いのぼり」が

コミセン

自治会公民館

大島原

大島平原

大島北

東花ヶ島

自由ヶ丘

タイヨー

1階受付案内所

大島本村

村角

花ヶ島

北花ヶ島

波島

回収箱有り

又は、電話でお知らせ下さい。20-6122