



プラス・テン

毎日の生活に「+10」・チャレンジデーは「+15分」

目指せ10万人のチャレンジ チャレンジデー2017



日時 平成29年 5月31日(水)0時~21時実施

「+10」……健康寿命をのばすため今より10分多くからだを動かしましょう

チャレンジデー……15分以上続けてからだを動かした人の参加率を他の自治体と競う住民総参加型のスポーツイベントです

参加は簡単！事前申込不要

当日に市内で15分以上続けてからだを動かして
電話、FAX、メールなどで事務局に報告するだけ。

スポーツだけでなく、家でのストレッチ、徒歩や自転車での通勤
愛犬との散歩など、15分以上継続した運動なら何でもOK!

今年のお戦相手は……

はだの
秦野市
神奈川県

宇部市チャレンジデー実行委員会事務局

■当日報告先■ 8:30~21:30 受付

TEL:0800-200-0263(無料通話) FAX:050-3730-9433

E-mail:c-day@ubespo.jp (問合せ)0836-34-8628

チャレンジデー2017参加宣言 募集

「チャレンジデー2017」開催に向けて、勤務先、学校、趣味のサークルなどグループの皆さんが取り組むチャレンジ内容を「チャレンジデー参加宣言」してみませんか？

宣言方法は簡単！！下記のチャレンジデー2017参加宣言にご記入の上FAX又はメールで事務局に送るだけ！！
ぜひ、皆さんの**熱い思い**をお寄せください。

☆注意点☆

チャレンジデー参加宣言いただいた方も、
当日の報告は必要になります。忘れないでね！！

■提出先 宇部市チャレンジデー実行委員会事務局
FAX：050-3730-9433 e-mail：c-day@ubespo.jp

参加宣言取組み例

ラジオ体操、校区内ウォーキング、
自転車通勤、ウォーキングゴミ拾い等
15分以上からだを動かせば何でもOK！！



宇部市スポーツコミッションはチャレンジデーを応援しています！！

皆様から寄せられたチャレンジ宣言をはじめ
チャレンジデーの最新情報はこちらでご覧いただけます。

宇部市スポーツコミッション [検索](#)



チャレンジデー2017参加宣言

事業所 団体名等			
代表者		参加人数	人
電話番号			
運動内容			