

# 目指せ!...10万人のチャレンジ チャレンジデー

2018 

日時：平成30年5月30日(水) 0時~21時実施

チャレンジデーとは、

15分以上続けて体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。

参加は簡単! 事前申し込みは不要!

当日に市内で15分以上続けて体を動かして  
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!

## 15分間の 奇跡

わずか15分間、からだを動かすことで、  
生活習慣病の予防につながる。  
そして、勝利が手に入る!?  
これって奇跡だ!!



15分間の  
奇跡



今年  
は  
負  
け  
ら  
れ  
な  
い  
!!

宇部市チャレンジデー  
実行委員会事務局

TEL: 0836-34-8628

FAX: 0836-22-6008

E-mail: c-day@ubespo.jp

