



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分以上の運動をしてグループ又は個人で、電話、FAX、メールなどで事務局に報告するだけ。

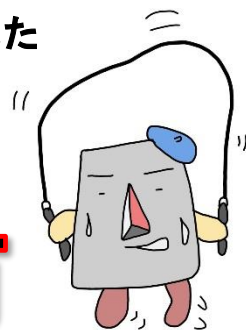
スポーツだけでなく、家でのストレッチ、徒歩や自転車での通勤愛犬との散歩など、15分以上継続した運動なら何でもOK!

昨年宇部市は、78,202人の参加をいただき**初勝利**を飾りました

今年の対戦相手は……

はだの

神奈川県 **秦野市**



■問い合わせ

宇部市チャレンジデー実行委員会事務局

(宇部市総合政策部文化・スポーツ振興課内)

TEL : 0836-34-8628 / FAX : 0836-22-6008

チャレンジデー2017参加宣言の募集

よくわかるチャレンジデー



「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 : 22-6008
e-mail : bunsपो@city.ube.yamaguchi.jp

参加宣言取り組み例

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始め
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			