

あなたの **チャレンジ** が 赤磐の **元気**！ 15分以上 身体を動かそう！



5月31日はチャレンジデー

今年のお戦相手 **島根県雲南市**（2回目）と勝負！！

参加者 **150名** に、**雲南市のお土産、チャレンジデーグッズなどをプレゼント**

※ 洗濯物干しや清掃などの日々の生活における活動も立派な運動です。無理のない範囲で身体を動かしてみてください。
※ 賞品（お土産、グッズ等）の抽選結果は、賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

参加方法 ※ 3つの中から選べます

① 運動します宣言カードでの参加



下の「運動します宣言カード」を記入し、投函箱に入れてください。

受付期間：4月22日（土）～5月30日（火） 午前中 まで

② 電話での参加（5/31当日のみ）



連絡先：集計本部 **0120-303-037**（通話無料）

受付期間：5月31日（水） 9:00～20:00

③ 専用フォームからの参加



専用フォームにアクセスし、申込できます。（通信料は接続者負担）

受付期間：4月22日（土）～5月31日（水） 21:00まで

赤磐市 チャレンジデー 電子申請

検索Q



※スマートフォン等の端末機器のバーコード読み取り機能で簡単にアクセスできます。

※アクセス後、[利用者登録せずに申し込む方はこちら](#)を選択し入力ください。

投函箱の設置場所

山陽地域 市役所本庁庁舎、中央公民館、高月公民館、西山公民館、山陽公民館、中央図書館、山陽ふれあい公園総合体育館、グラウンド・ゴルフ場

赤坂地域 赤坂支所、赤坂公民館、笹岡公民館、赤坂ファミリー公園管理事務所

熊山地域 熊山支所、熊山公民館、熊山保健福祉総合センター、桜が丘いきいき交流センター

吉井地域 吉井支所、仁堀出張所、吉井公民館、吉井 B&G 海洋センター

赤磐市 チャレンジデー2023

検索Q



※ 今後、新聞折込（5月中旬）や市ホームページにて、イベント情報などを紹介していきます。

問合せ先：赤磐市チャレンジデー実行委員会事務局（社会教育課内）

TEL：086-955-0738 FAX：086-955-1163

e-mail：sport@city.akaiwa.lg.jp

-----（キ リ ト リ）-----

チャレンジデー 運動します宣言カード （投函〆切 5/30 まで）

私(たち)は、チャレンジデーの趣旨に賛同し、**5月31日(水)**に**赤磐市内**で15分以上の運動をすることを宣言します

あなたの	お名前：	ご住所：
どんな運動？ 一つを○で囲む	買い物・清掃・洗濯物干し・農作業・散歩(ウォーキング)・ジョギング・体操 トレーニング・ストレッチ・水泳・グラウンド・ゴルフ・他の運動()	
何人で？	1人で・およそ()人で ※グループで参加される場合は代表の方が記入	
グループ名	※グループで参加される場合のみ記入	

【番外編】 あなたにインタビュー ～ 毎日が あなたの “チャレンジ” デー ～ 自分への宣言カード
2023年、あなたが “チャレンジ” したいことは何ですか？

※お預かりした氏名・住所の個人情報は、チャレンジデーの目的以外には使用いたしません。