

スポーツにより明るく楽しく健康で活力あるまちに **アクティブシティ**かくだ

みんなで支えあう健康で元気なまちの実現

健康ポイント
対象事業



全市民による健康づくりイベント

角田市チャレンジデー

KAKUDA CITY CHALLENGE DAY

2024

10月2日(水)開催



チャレンジデーとは?

角田市では今年の10月2日を「健康づくりの日」とし、角田市にいるすべての方を対象に、15分以上からだを動かすことを呼びかけ、日常生活に運動を取り入れるきっかけとする日です。チャレンジデーにみんなで取組み、健康な地域づくりを目指しましょう!

場所・対象者 / 市内ならどこでもOK 当日、市内にいるすべての方が参加可能

参加方法

15分以上体を動かす



参加報告(裏面参照)

参加例

散歩、ジョギング、体操、徒歩や自転車で通勤、草むしり、農作業(田んぼ・畑等)、家事(掃除・洗濯等)など

●実行委員会イベント すべて参加無料!好きなイベントに参加しよう!

会場	時間	内容	参加方法	問合せ先
NIKKOアリーナ かくだ (総合体育館)	10:00~11:00	ワンコイン教室体験『ココロとカラダのメンテナンス』	自由参加	0224-63-3771
	11:00~12:00	スローエアロ体験	自由参加	
	13:00~14:00	太極拳体験(角田市太極拳協会 共催)	自由参加	
	14:00~16:00	新ワンコイン教室体験(楽しい脂肪燃焼教室)	自由参加	
	14:30~15:00	スポーツ体験 バドミントン・ビニールボール (角田市バドミントン協会・ビニールボール協会 共催)	自由参加	
18:00~21:00	スポーツ体験 バドミントン・ビニールボール (角田市バドミントン協会・ビニールボール協会 共催)	自由参加		
多目的運動場	9:00~11:00	グラウンド・ゴルフ体験(グラウンド・ゴルフ協会 共催)	自由参加	0224-63-3771
屋内温水プール	10:00~20:30	月会員限定教室の無料体験 詳しくはプールまでお問い合わせください	自由参加 (プール入場料負担あり)	0224-61-1212
道の駅かくだ	7:00~8:00	Kスポウォーキングコース2.3K体験 早朝ウォークで心身ともに爽やかな朝を迎えましょう!	自由参加	0224-63-3771
	10:00~15:00	スープリュームビジョン体験 光るボードをタッチして動体視力のトレーニング	自由参加	
田園ホール	10:00~11:00	はじめてのヨガ体験	事前申込 先着50名	0224-63-2221
	14:00~15:00			
ウエルパーク	9:30~10:00	体成分測定と健康相談(運動・栄養・歯科)	自由参加	0224-62-1192
	10:00~10:30	運動セミナー『からだほぐし教室』		

●Kスポ施設の無料開放

会場	時間	内容
トレーニング室	9:00~21:00	県内最大規模のマシンをそろえたトレーニング室を無料で体験できます。初めての方も、指導員がおりますので安全に利用できます。
陸上競技場	9:00~19:00	全天候のトラックや、天然芝のフィールドを自由に利用できます。
テニスコート	9:00~20:45	人工芝8面テニスコートを無料開放 (1団体2時間まで事前予約必要TEL.0224-63-4971)

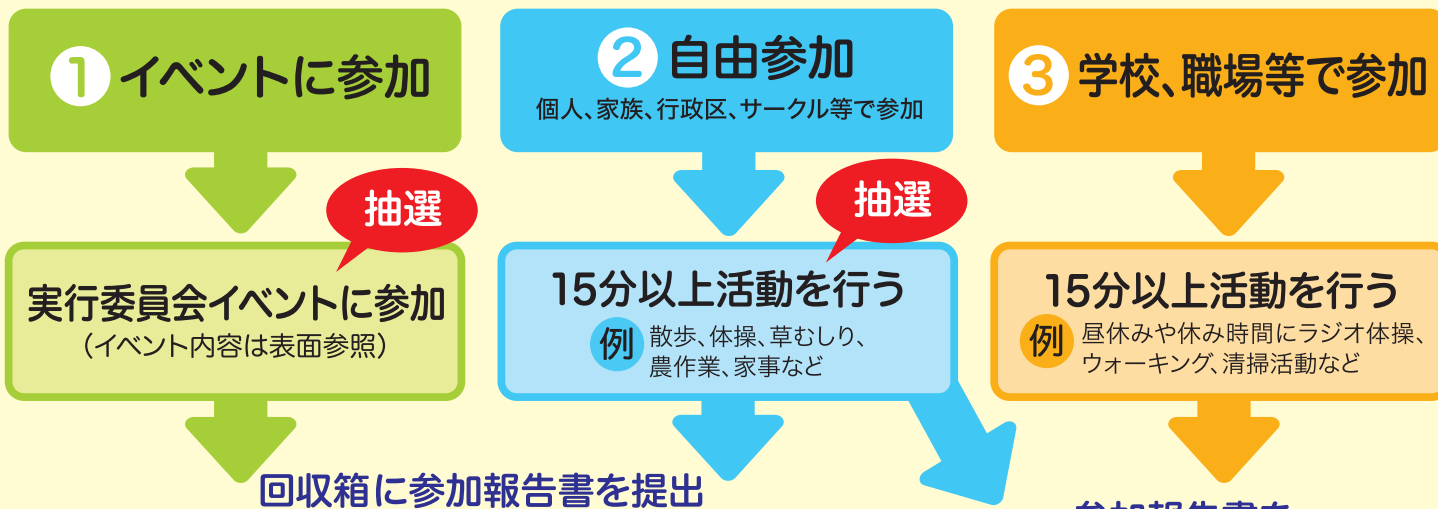
●Kスポ幼児親子向け施設の開放

会場	時間	内容
スポーツ交流館	9:00～17:00	幼児向けの遊具を多目的ホールに特設。チャレンジデー限定の遊び場です(2歳から未就学児対象)。2階親子のあそび場通常開催。
どんぐりぱーく(交通公園)	10:00～15:00	大人気のバランスボール広場をチャレンジデー当日も設置します。(雨天中止)

健康ポイント チャレンジデーに参加された方には、健康ポイントカードにスタンプ1個またはスタンプ引換券を配布いたします。



角田市チャレンジデー 参加方法



設置場所(回収所)	回収時間
角田市市民センター NIKKOアリーナかくだ(総合体育館)	10月2日(水)午後9時まで 10月3日(木)正午まで
ウエルパーク	10月2日(水)午後5時まで 10月3日(木)正午まで
道の駅かくだ	10月2日(水)午後5時まで
各自治センター ※地区によって異なる場合があります。	10月2日(水)午後4時まで 10月3日(木)正午まで

参加報告書を
FAXで市民センターへ送付
FAX.0224-63-5633
10月3日(木)正午まで

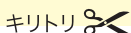
LINEで参加報告

- ①QRコードを読み取り友達登録
- ②下記の参加報告書に必要事項を記入
- ③参加報告書を写真に撮って送信!

回収時間 10月3日(木)正午まで

抽選について

参加賞のポケットティッシュにあたり券が入ってます!(無くなり次第終了)
あたり券 道の駅かくだソフトクリーム引換券、あぶくまパークゴルフ場利用券、Kスポ屋内温水プール・トレーニング室・ワンコイン教室いずれか1回無料券



角田市チャレンジデー 参加報告書

個人・家族・友人で参加の場合	氏名又は代表者名		参加人数
			人
団体で参加の場合	団体名	代表者名	参加人数
			人
電話番号	※団体の場合は代表者の電話番号		