

15分以上なら、どんなスポーツでもOK!

チャレンジデーに参加するには【基本ルール】

- ①当日15分運動したら、必ずエントリー（報告）を！
- ・運動しただけでは参加者数にカウントされません。
 - ・イベントに参加しなくても、市内で運動すればエントリーできます。通勤・通学や買い物での徒歩もOKです。
 - ・エントリーは1人1回までです。

- ②エントリー方法
- ・市ホームページのエントリー入力フォームから入力。
 - ・エントリーボックスにエントリーシートを入れる。
 - ・事務局に直接電話やファクスでもOKです！
- ※事前エントリーは5月25日（休）から受付開始！

問合せ先 逗子市チャレンジデー実行委員会事務局（逗子市文化スポーツ課内）
〒249-8686 逗子市逗子5-2-16
TEL 046-873-1111（内線277・278） FAX 046-873-4520 メール cha-zushi@city.zushi.lg.jp

エントリーは
こちらから→



エントリーボックス設置場所※	
逗子	桜山
市役所 市民交流センター 逗子郵便局 オーケストア逗子店 スズキヤ逗子駅前店 セブンイレブン逗子駅前店 ハピウェル	福祉会館 子育て支援センター 桜山郵便局 東逗子郵便局 ヨークマート東逗子店 逗子スポーツクラブ ハピウェル
池子	久木
逗子アリーナ 逗子地域医療センター 第一運動公園ドッグラン 池子の森自然公園 体験学習施設スマイル 高齢者センター 池子郵便局	ハイランド自治会館 久木会館 ハイランド郵便局 久木郵便局 西友逗子ハイランド店 西友逗子ハイランド店
小坪	新宿
小坪コミュニティセンター 小坪大谷戸会館 小坪郵便局 リビエラ逗子マリーナ	新宿会館 逗子海岸中央
沼間	山の根
沼間コミュニティセンター スズキヤ東逗子店	カーブス逗子 さかきばらバレエスタジオ

※場所によって、エントリーボックスを引き上げる時間が異なりますのでご注意ください。
※ハピウェル、逗子スポーツクラブは5/30、5/31は休みです。



ラジオ体操サポーター養成講座

時間：10：00～11：30／場所：第一運動公園自由運動広場

※雨天の場合：体験学習施設スマイルスポーツルーム

ラジオ体操の正しい動き方をマスターしましょう！なんとなくやっていた動作も、きめ細かくお教えします。正しくやれば、ストレッチ効果もグッと上がります。

ラジオ体操開催場所・時間	
亀岡八幡宮 「市長と一緒にラジオ体操」 当日8:00と12:30から 【チャレンジデー当日のみ開催】	中里児童公園 月～金6:30から 【祝日休み】
福祉会館前 毎週水曜日8:15から 【祝日休み】	東逗子駅前ふれあい広場 月～金6:30から
神武寺境内 毎日6:00から	東沼間児童園地 毎日6:30から
五霊神社境内 毎日8:30から	篠山公園 毎日6:30から
グリーンヒルつばき公園 月～土6:30から	逗子アリーナ1階 火～土10:30から
第一運動公園自由運動広場 毎日【夏6:15/冬6:30から】	西友逗子ハイランド店前 毎日6:30から
アザリエ南公園 毎日6:30から	東町内会沼間ファミリー広場 月～金7:30から
アザリエ学校前公園 月～金6:30から 【池子小学校の前庭／祝日休み】	久木神社境内 当日6:30から 【当日と、夏の一時のみ開催】
小坪飯島公園 毎日6:30から	桜山上公園 毎日9:00から
逗子海岸西浜・中央・東浜 毎日6:30から	逗子海岸中央 当日10:00から 【チャレンジデー当日のみ開催】
※原則、雨天中止です。実施者の都合等により実施していない場合もありますので、ご了承ください。	
◆チャレンジデー当日以外にもラジオ体操を実施している会場があります。詳細は下記問合せ先まで。 問：逗子市国保健康課健康係 046-873-1111 ◆テレビ：ラジオ体操なら自宅でも1人で手軽に運動ができます！NHKラジオ第1・2、総合テレビ・Eテレで放送されています。	

スポーツを楽しむまち 逗子

チャレンジデー 2017

15分間
チャレンジ



今年は秋田県能代市と対戦します！

5月31日（水） 午前0時→午後9時



SAMさんが来る！
「ダレデモダンス～SAMの健康イージング～」に登場！

さあ、カラダを動かそう！
スポーツを始めるベストシーズン到来！

5月31日（水）チャレンジデー2017 エントリーシート

○をつけてください	行った運動 参加したイベント	ラジオ体操 通勤 通学 買い物 ウォーキング ランニング その他
	年齢	6歳以下 7～18歳 19～39歳 40～64歳 65歳以上 ※複数の年齢の人が一緒に運動した場合、該当する年齢全てに○を付けてください
参加人数	男	名 + 女
		名 = 合計



●逗子市内ならどこで運動しても、どんな運動でもエントリーできます ●イベントに参加しなくても運動すればエントリーできます ●エントリーは1人1回までです

■主催：逗子市チャレンジデー実行委員会 笹川スポーツ財団 ■共催：公益財団法人 逗子市体育協会
■協力：逗子スポーツクラブ シーサイドリビエラ うみかぜクラブ
■問合せ先：逗子市チャレンジデー実行委員会事務局（逗子市文化スポーツ課内）
TEL 046-873-1111（内線277・278） FAX 046-873-4520 メール cha-zushi@city.zushi.lg.jp
★当日問合せ先：逗子アリーナ TEL 046-870-1296 FAX 046-872-0296