



全イベント参加費無料。新しいスポーツにも挑戦してみよう！ 初心者OK! 未経験OK!

チャレンジデー 2016 5/25 当日イベント

逗子

チャレンジデー

Challenge Day in ZUSHI 2016



今年の逗子市は沖縄県豊見城市と対決！
当日15分以上運動した方の参加率を競います(目標40.9%)



時間	イベント	メイン場所
0:00~0:40 (23:30集合)	夜回りラン&ウォーク(約3K)	マクドナルド 逗子駅前店前広場
8:00	8:00~9:00 気功	小坪(通称:はげ山)
	8:10~8:25 市長と一緒にラジオ体操	亀岡八幡宮
9:00	9:00~9:50 ZUMBA®	逗子アリーナサブアリーナ
	9:00~10:00 わんちゃんリポート ウォーキング	リビエラ逗子マリーナ サイドカフェデッキ
	9:00~12:00 フォークダンス	逗子アリーナ第1格技室
	9:00~12:00 グラウンドゴルフ	ハイランド スポーツ広場
	9:00~17:00 テニス&ソフトテニス	第一運動公園テニスコート
	9:30~17:00 ハーフマイルビーチを歩く会	逗子海岸
10:00	10:00~10:50 ヨガ	逗子アリーナサブアリーナ
	10:00~11:30 みんなでダンス!	逗子アリーナ第2格技室
	10:00~11:30 ラジオ体操サポーター養成講座	逗子アリーナ メインアリーナ
	10:00~ ・池子の森 10:00~12:00 ・小坪飯島公園 12:00~14:00 ・逗子海岸 14:00~16:00 それぞれで開催!	池子の森自然公園400mトラック 小坪飯島公園 逗子海岸
	10:00~11:00 バギーエクササイズ	池子の森自然公園400mトラック
	10:00~14:00 ゲートボール	第一運動公園自由運動広場
11:00	11:30~12:30 ※事前申込先着順 リポートでテニス (初心者向け、各回8名) 申込 リビエラ逗子マリーナ 0467-25-4880	リビエラ逗子マリーナ

時間	イベント	メイン場所
12:00	12:00~12:50 ストレッチ&コアトレーニング	逗子アリーナサブアリーナ
	12:00~15:00 卓球	逗子アリーナメインアリーナA
	12:00~15:00 バドミントン	逗子アリーナメインアリーナB
	12:30~12:45 市長と一緒にラジオ体操	亀岡八幡宮
13:00	13:00~13:50 骨盤底筋体操	逗子アリーナサブアリーナ
	13:00~14:00 ※事前申込先着順 リゾートでテニス (初心者向け、各回8名) 申込 リビエラ逗子マリーナ 0467-25-4880	リビエラ逗子マリーナ
	13:00~15:00 太極拳	逗子アリーナ第2格技室
	13:00~16:00 レッツ社交ダンス	逗子アリーナ第1格技室
	13:30~15:00 ターゲット・バードゴルフ	第一運動公園野球場
15:00	15:00~16:30 健康体操	逗子アリーナサブアリーナ
	15:00~16:30 タグラグビー	市民交流センターフェスティバルパーク
16:00	16:00~17:00 ドッジボール大会	逗子海岸
	16:00~17:30 ※事前申込5/23まで かけっこ教室(小学生50人) 申込 池子の森管理事務所 871-7022	池子の森自然公園400mトラック
	16:00~18:00 ※事前申込5/23まで ジュニアテニス教室(小学生30人) 申込 池子の森管理事務所 871-7022	池子の森自然公園テニスコート
	16:00~17:00 avex DANCE BOX	逗子アリーナメインアリーナ
17:00	17:05~18:45 TRF EZ DO DANCERCIZE~フィナーレ	逗子アリーナメインアリーナ
18:00	18:30~20:30 柔道・レスリング	逗子アリーナ第2格技室
	19:00~19:40 ピラティス(バスタオル持参)	逗子アリーナサブアリーナ
19:00	19:50~20:30 ヨガ(バスタオル持参)	逗子アリーナサブアリーナ
終日	09:00~20:30 市民交流センター温水プール 無料体験	市民交流センター温水プール
	08:30~21:00 逗子アリーナトレーニングルーム 無料体験	逗子アリーナトレーニングルーム

☂ = 雨天中止 ☑ = 親子歓迎 👤 = 子ども向け
※18:00以降、小学生・中学生の方は保護者の同伴または送迎が必要です
※室内のイベントには体育館履きをご持参ください
※天候によりイベント内容が変更・中止となる場合があります

詳しくは、
逗子市ホームページへ!
<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/bunkasports/challengeday2016.html>



5月25日(水) チャレンジデー2016 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 []
	住んでいる場所	市内 → [逗子 桜山 沼間 池子 山の根 久木 小坪 新宿] 市外 ※複数の地域の人と一緒に運動した場合、該当する地域全てに○を付けてください
	年齢	6歳未満 7~18歳 19~39歳 40~64歳 65歳以上 ※複数の年齢の人と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 [] 名	

●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

5月25日(水) 午前0時~午後9時

通勤・通学・散歩・買物など 15分運動したらエントリー!

●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
●お問い合わせ TEL:046-870-1296 / FAX:046-872-0296 / メール:cha-zushi@city.zushi.kanagawa.jp