



# チャレンジデー

## 5月31日(水) 午前0時～午後9時

### 15分以上の運動をしたら、報告をお願いします！

### 運動を楽しみましょう！

★15分以上の運動をしたら、次のどちらかの方法で  
報告してニャン！（報告は1人1回）

- ・ 町内会へ報告をお願いしますのでそれに氏名など記入すればOK!
- ・ 上記の報告をしてない場合は、裏面の参加報告用紙に記入して、最寄りの回収箱へ投函してもOK!
- ・ 八郎潟町教育課内事務局へ電話、FAX、EメールでもOK!  
事務局（TEL018-875-5812 FAX018-875-5950）

#### 回収箱設置場所

チャレンジデーの  
のぼりが目印です。

#### 八郎潟町役場

オリンピック記念会館  
農村環境改善センター  
はちパル

#### 【運動の例】

- ・ ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ
- ・ 自転車や徒歩での買い物、散歩、ウォーキング
- ・ なわとび、筋トレ、ジョギング、かけ足運動
- ・ 自宅の大掃除、自宅周辺のゴミ拾い
- ・ 始業前のラジオ体操、ストレッチ
- ・ 会社周辺のゴミ拾い、清掃活動
- ・ 車通勤者のノーカーデー



★当日(5月31日)は体操教室を行います。

15分間体を動かしてリフレッシュ～！！

どなたでも参加出来ますヨ～♪♪

・時間 ①18時 ②18時30分  
(各回15分間の体操を行います)

・参加費 無料(事前申し込み不要)