

チャレンジデー

2017 in 寒川

15分以上なら、どんなスポーツでもOK!

15
min

散歩やラジオ体操 15分運動

通勤・通学・買い物 15分運動



今年は鹿児島県指宿市と対決!

5月31日(水)

午前0時～午後9時

参加報告書はこちら



●主催: 寒川町チャレンジデー実行委員会 笹川スポーツ財団

●お問い合わせ TEL:0467-74-1111 /メール:sports@town.samukawa.kanagawa.jp

※参加報告書は最終ページにあります。

チャレンジデーって何？

Q1.チャレンジデーとは？

15分以上継続して体を動かすことを推進するスポーツイベントです。

- ・午前0時から午後9時の間に人口規模がほぼ同じ自治体同士が15分以上継続して運動した住民の参加率を競うイベントです。
- ・対戦に敗れた場合は、相手自治体の旗をメインポールに1週間掲揚するルールがあります。

Q2.誰でも参加できるの？

チャレンジデー当日に寒川町内にいる人は、どなたでも参加できます。

- ・年齢や性別は問いません。
- ・個人、団体を問わず参加できます。

Q3.どんなことをすればいいの？

チャレンジデー当日、15分以上続けて体を動かしてください。

- ・体を動かすことであれば、どのようなことでも構いません。例えば、駅までの通勤通学、お買い物、犬の散歩など。
- ・チャレンジデー当日には、町内各所でさまざまなスポーツイベントが実施されます。是非ご参加ください。

Q4.参加するには、どうすればいいの？

チャレンジデー当日、21時30分までに回収箱または健康・スポーツ課へ報告してください。

《あらゆる方法で報告》

参加報告書

最終ページにある参加報告書を切り取り、回収箱に入れる

QRコード

〔携帯電話〕



〔スマートフォン〕



電話・FAX・メール

TEL:0467-74-1111

FAX:0467-74-9141

メール: sports@town.samukawa.kanagawa.jp

パソコン

URL : <https://shinsei.e-kanagawa.lg.jp/kanagawa/uketsuke/dform.do?acs=SamukawaChallengeday2017>

町内で15分以上
続けて体を動かす



21時30分までに
健康・スポーツ課
へ報告



イベント情報

★印のイベントは事前申込制

— 場所:さむかわ中央公園 —

ラジオ体操

町長と一緒に
早朝ラジオ体操しよう!



〔時間〕 6:25~6:45

※雨天時は寒川総合体育館
メインアリーナ

ジョギング教室

楽しく!本格的に!
ジョギングを学ぼう♪



※雨天時は寒川総合体育館
メインアリーナ(ランニングコース)

〔時間〕 ①13:00~14:00
②15:00~16:00

— 場所:寒川総合体育館 —

卓球体験

どなたでもお気軽に
参加できます!



〔場所〕メインアリーナ 〔時間〕10:00~11:30

ニュースポーツ体験

たくさんの
ニュースポーツが
体験できます!



〔場所〕メインアリーナ 〔時間〕13:00~15:00

ベビービクス

赤ちゃんと一緒に
リラックス♪



〔場所〕武道場 〔時間〕10:00~11:30

★サッカー教室(①幼児、②小学低学年)

湘南ベルマーレのコーチ
から上達方法を学び、
ライバルに差をつけろ!



※保護者同伴でお願いします

〔場所〕メインアリーナ 〔時間〕 ①16:30~17:15
②17:30~18:30

★ 今年もやってきた!多種多様のダンスフェスティバル!
栄冠を勝ちとるのはいったいどのチームだ!?

★FINAL EVENT★

DANCE FESTIVAL



〔場所〕メインアリーナ 〔時間〕19:00~20:30



★テニス教室

初心者から中級レベルの教室です。
※ラケット持参、雨天中止

〔場所〕さむかわ庭球場
〔時間〕 9:00~12:00

★ぶらり散歩

寒川神社周辺を
ぶらり散歩しよう!
※雨天中止

〔場所〕寒川町観光協会
〔時間〕①9:30~10:30 ②11:00~12:00

健康づくり体操の日

みんな一緒に
健康体操

〔場所〕健康管理センター
〔時間〕 10:00~11:30

★さむかわ庭球場無料開放

〔時間〕 9:00~17:00(※雨天中止)

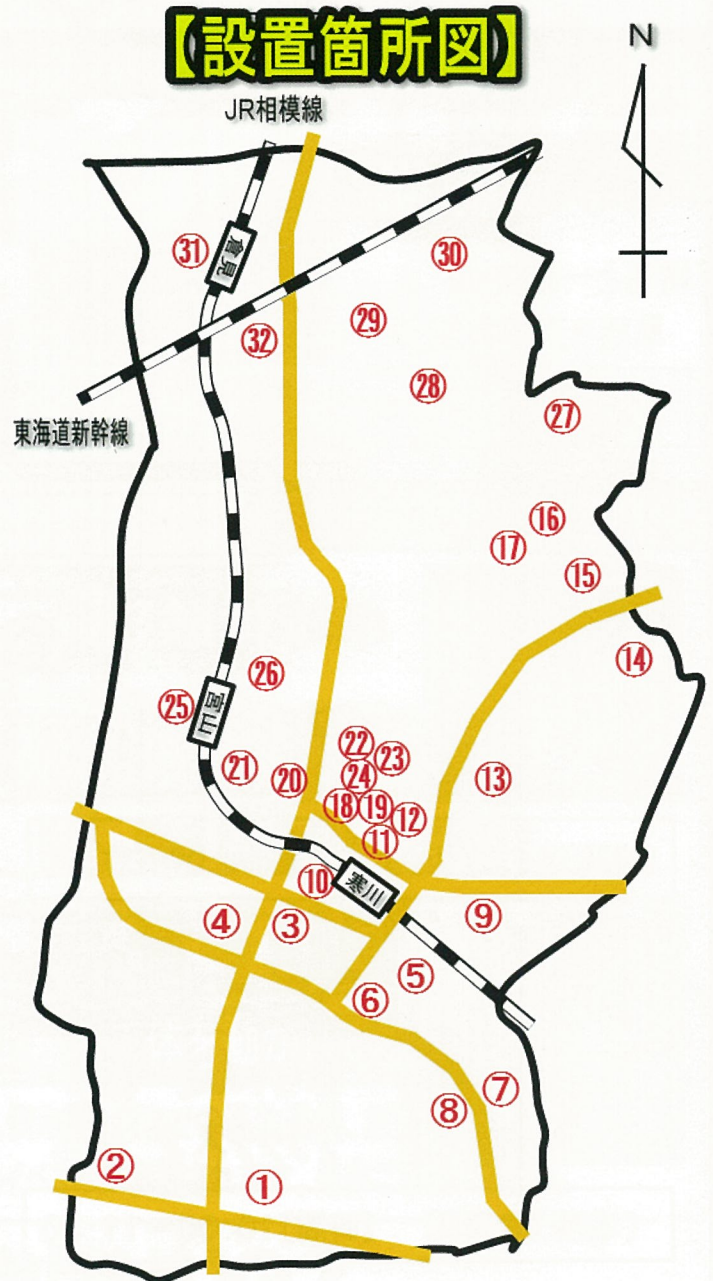
★田端スポーツ公園無料開放

〔時間〕 8:00~18:00(※雨天中止)

※都合により、イベント内容が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

回収箱設置箇所(町内32ヶ所)

| 地区 | NO. | 設置場所 |
|-----|-----|-------------|
| 田端 | ① | 田端地域集会所 |
| | ② | 田端スポーツ公園管理棟 |
| 一之宮 | ③ | 南部公民館 |
| | ④ | 一之宮地域集会所 |
| 中瀬 | ⑤ | 中瀬地域集会所 |
| | ⑥ | 筒井地域集会所 |
| 大曲 | ⑦ | 大曲地域集会所 |
| | ⑧ | フジスーパー大曲店 |
| 岡田 | ⑨ | 岡田地域集会所 |
| | ⑩ | 寒川駅 |
| | ⑪ | 寒川駅前公園 |
| | ⑫ | フジスーパー寒川店 |
| | ⑬ | アメリカ三和 寒川店 |
| 大蔵 | ⑭ | 大蔵地域集会所 |
| 小谷 | ⑮ | 小谷地域集会所 |
| 小動 | ⑯ | 小動地域集会所 |
| 小動 | ⑰ | ふれあいセンター |
| 宮山 | ⑱ | 寒川町役場(1階受付) |
| | ⑲ | 町民センター |
| | ⑳ | わいわい市場 寒川店 |
| | ㉑ | さむかわ庭球場 |
| | ㉒ | 健康管理センター |
| | ㉓ | 寒川総合体育館 |
| | ㉔ | さむかわ中央公園 |
| | ㉕ | 宮山駅 |
| | ㉖ | 宮山地域集会所 |
| | ㉗ | リサイクルセンター |
| | ㉘ | 北部公民館 |
| 倉見 | ㉙ | 倉見地域集会所 |
| | ㉚ | 倉見大村地域集会所 |
| | ㉛ | 倉見駅 |
| | ㉜ | フジスーパー倉見店 |



参加報告書を切り取って
回収箱に入れよう♪



※団体から個人に配布する際は、必ずこの用紙を添付してください。

【参加報告書】

回収箱

No. 1



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です



《歯つぴいデー》

日時：平成29年6月4日(日) 10時～14時
(受付終了 13時30分)

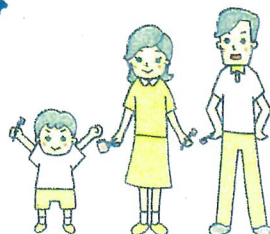
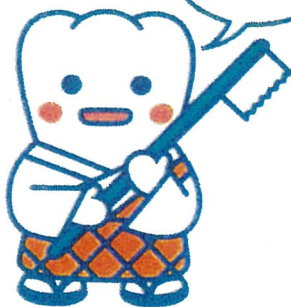
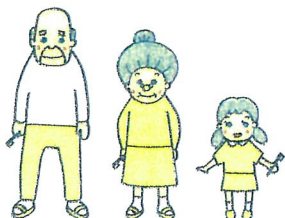
会場：寒川総合体育館 多目的室



口の中はバイ菌がウヨウヨ!

予防のためじゃ!

あなどりがたし唾液の力…



日本歯科医師会
PRキャラクター **よ坊さん**

イベント内容：個別指導で歯みがきの達人になろう!

顕微鏡でムシ菌菌を見てみよう!

ムシ菌予防の強い味方、唾液パワーを測ろう!

なんでも聞いちゃおう! 歯科相談

お口の健けんこう体操の紹介 歯と口の講演会


参加は無料!!



よ坊さんの一番弟子
にゆう坊



歯ブラシのプレゼントもあるよ!
みんな来てね! (プレゼントは数に限りがあります)

主催：  一般社団茅ヶ崎歯科医師会・寒川町

お問い合わせ先：茅ヶ崎歯科医師会(54-0991) 寒川町健康・スポーツ課(74-1111)

6月は食育月間



食育ひろば

昨年まで寒川町庁舎中庭において開催していた「食育ひろば」が、楽しく、親子で参加できるイベントとしてボリュームアップしました。

< 歯っぴいデー  と同時開催 >

6月4日(日) 10時～14時

寒川総合体育館 サフアリーナ

お問い合わせ：寒川町健康・スポーツ課 74-1111 内線 264

< 体験コーナー >

◎豆つかみゲーム



たくさん
つかんでね。

箸が使えない(3歳未満)お子さんは指でOK!
参加賞があります。

①10:30～11:00 ②13:00～13:30 (予定)

◎1日分の野菜の量を測って当てよう!



*ぴったり賞があります。

スタンプラリーやいま～す。
プレゼントをゲットしよう!

スタンプポイントは、歯っぴいデー
と食育ひろばの両方にあります。両
方のポイントを集めてすてきなプレ
ゼントをもらいましょう。



神奈川県食育マスコット
「かなふう」



楽しいお得情報は
裏に書いてあるよ

寒川町の体操
くさむかわ wakuwaku 体操>

<体操の予定時間>

11:00~11:15

12:30~12:45

体操して
スタンプを
もらうだぼー

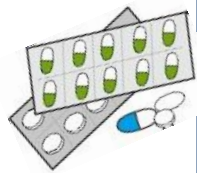


- ◎みそ汁の塩分を測って減塩生活を
始めましょう。
*みそ汁（油っぽくない汁のみ）を大さじ2杯
程度ご持参ください。



<健康チェックコーナー>

- ◎骨密度計測（80名限定）
*閉経後の女性に特におすすめ！
- ◎血管年齢測定
*動脈硬化すすんでる？
指先の血流で血管年齢を推定します。
- ◎体組成測定
*体脂肪や筋肉量のバランスをチェック！
- ◎ヘモグロビン値測定
*貧血が気になる人におすすめ！数分で測れます。
- ◎血圧・血流測定
*毛細血管が気になったら…
- ◆他に体脂肪測定などもあります。



★お薬相談コーナー（茅ヶ崎・寒川薬剤師会）

日頃気になっているジェネリック医薬品や薬の飲み忘れなど
お薬のことを何でもご相談ください。



▼寒川町のおいしい
野菜と果物の旬を知ろう！



栄養たっぷりの野菜と果物について
展示します。

▼今どきの給食が面白い！



町内の小学校や保育園で行っ
ている食育の様子を展示しま
す。

▼子育て今昔

「父子手帳」「祖父
母手帳」が普通の時
代です。

子育てアドバイザー
に教えてもらいま
しょう。

食育体験

家族でご飯おいしいね



▼色々な食品を展示・紹介

赤ちゃんから高齢者、病気治療中の方、お子様から高齢者の方までご使用いただける治療用食品、栄養成分補助食品、介護用食品など。