

健康一番

もっと元気な京都のスポーツ推進事業



綾部市 2014

いきいきわくわくチャレンジウィーク

チャレンジウィークは、1週間内に1回の運動継続時間が15分以上の健康づくりや運動・スポーツをした住民の「参加率%」を集計し、優秀な市町村に対し京都府より達成賞や奨励賞が授与されます。年齢や性別を問わずだれもが気軽に参加できるスポーツイベントです。みなさんの参加をお願いします。

●だれでも参加OK

期間中綾部市内にいる方ならだれでも参加できます。

●綾部市内ならどこでもOK

自宅・職場・広場・公共施設などどこでもOK！
(市の体育施設は5月28日のみ無料になります。)

●スポーツなら何でもOK

ウォーキングはもちろん、自宅で腕立て伏せ、腕相撲、サイクリングで買い物、縄跳び、キャッチボール等続けて15分以上ならOK！

●期間内ならいつでもOK

水曜日から火曜日までの一週間、午前0時から午後9時までの間で1日、15分以上！



実施期間(一週間)

5月28日(水) ～6月3日(火)

参加された団体、個人に
抽選のうえ奨励賞を贈ります！

28日(水)のみ、市の体育施設が無料開放！

2014 体協あやべ 5月31日(土)
いきいきわくわくウォーキング大会

5月31日(土)午前9時開会
市民センター スタート・ゴール(10km)
参加料 500円 / 参加賞他特典あり！

ウォーキング大会参加希望者は5月26日までに
体育協会事務局まで電話又はFAXで申し込みください。



実施報告のお願い！(実施報告は裏面をご覧ください)

◇5月28日～6月3日の一週間のなかでスポーツされた方は、実施報告書に必要事項記入の上、6月3日(火)午後5時まで、下記に報告(提出)して下さい！

報告先：
↳ 綾部市体育協会事務局 ☎42-0682 ・Fax 21-4885
どこでもOK ↳ 綾部市教育委員会 ☎42-3280(内382) ・Fax 43-0991
↳ 綾部市自治会連合会事務所 ☎43-3557 ・Fax 43-2964



2014綾部市いきいきわくわくチャレンジウィーク

主催：(一財)綾部市体育協会 綾部市自治会連合会 綾部市教育委員会

詳しくは、裏面をご覧ください。



2014綾部市いきいきわくわくチャレンジウィーク実施要項

チャレンジウィーク実施計画

●目的 チャレンジウィークの参加を通じて、運動・スポーツの定着を図るとともに、市民一人ひとりの健康づくり意識の高揚と「長寿と元気なまちづくり」、「市民一人1スポーツ」の普及を目的とします。

●推進の柱

- (1) 15分間以上継続して運動やスポーツを企画し参加しよう。
- (2) 自治会、女性の会、老人会、公民館、スポーツ団体、文化団体、企業、事業所等あらゆる団体、サークルが取り組み参加しよう。
- (3) 1家庭、1個人も暮らしの中で15分以上継続した運動を取り入れよう。
- (4) 地域、職場、家庭のふれあいづくり、健康づくりの場としよう。
- (5) 全ての人に参加を呼びかけ、運動・スポーツの大切さ、喜びを共に感じよう。

●参加の報告

自治会での取り組みに参加された方は自治会連合会へ、自治会以外の団体・個人が計画し参加された方は体育協会、教育委員会へ、6月3日午後5時までに報告して下さい。

●イベントのご案内 参加者を募集しています！

◇2014 体協あやべいきいきわくわくウォーキング大会・5月31日(土)午前9時、綾部市市民センター

◇2014 あやべ二王門登山レース・6月1日(日)午前8時、上林二王公園

チャレンジウィークの真ん中にウォーキング大会と登山レースを開催します。

参加申込みは、ウォーキング大会は事前に綾部市体育協会事務局まで、登山レースの参加希望者は5月7日(水)までに綾部市教育委員会文化・スポーツ振興課へお願いします。

●市の体育施設は5月28日のみ無料！

2014綾部市いきいきわくわくチャレンジウィークに参加いただく団体・個人が使用する市の体育施設は無料となります。ただし、事前予約が必要ですので、綾部市体育協会までお申し込みください。

※使用予約は5月21日(水)で締め切ります。なお、使用については事務局で調整させていただきます場合があります。

●いきいきわくわく奨励賞

☆チャレンジウィークへの参加を「実施報告用紙」で報告してください。(報告書を提出されなかった方は参加率にカウントされません、また、抽選の対象になりません)

参加率は、参加いただいた皆様からの報告に基づき算出します。「参加率の発表」及び「奨励賞」の抽選は、6月中旬ごろ「FM いかる」で、公開抽選生放送でお知らせします。

きりとり

2014綾部市いきいきわくわくチャレンジウィーク実施報告書

実施日(曜)	実施時刻	運動された内容(競技・種目名等)		
月 日 ()	(時分)~(時分) ~			
団体名(個人名)	年齢	性別	参加人数	報告者の住所及び電話番号
				住所 (自治会名:) 氏名 (TEL:)