

健康一番

2010

綾部市チャレンジデー

15分間以上運動を！

事前登録をお願いします！



●だれでも参加OK

当日綾部市内におられる方ならだれでも参加できます。

●時間内ならいつでもOK

午前0時から午後9時までの間で15分以上！

●綾部市内ならどこでもOK

自宅・職場・学校・広場・公共施設などどこでもOK！
(市の体育施設は無料になります。)

●体をうごかすことなら何でもOK

ウォーキングはもちろん、掃除や自転車での通勤・
通学・買物でも続けて15分以上ならOK！

5月26日(水)



午前0時から午後9時まで



チャレンジデーの登録は事前登録をお願いします。
登録の方法は、裏面をご覧ください。

2010綾部市チャレンジデー 登録用紙

名称（個人の氏名・学校・企業・自治会等）		代表者名（個人・家族の場合は不要）	
住所		電話番号	
市	町	番地	—
実施時間		実施内容	
： ～ ：		ウォーキング・ジョギング・ストレッチ 体操・野球・サッカー・テニス・バレーボール バスケットボール・バドミントン・卓球 ゲートボール・グラウンドゴルフ その他（ ）	
実施場所		実施（予定）人数	
自宅・学校・職場・公園・公民館・体育館 その他（ ）		人	

※お一人様、1回限りの登録・報告に限らせていただきます。

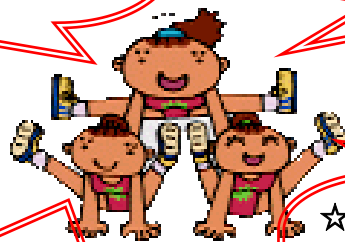
☆ 登録は下記までご連絡ください。

（財）綾部市体育協会事務局
綾部市市民センター内
電話 42-0682
FAX 21-4885

綾部市教育委員会事務局 教育部 文化・スポーツ振興課
綾部市役所 東庁舎1階
電話 42-3280（内382）
FAX 43-0991

☆ 登録の方法は？

- ・実施された内容を電話いただくか、上記の登録用紙に必要事項を記入し、FAXしてください。
- ・登録の期限は、5月26日(水)午後9時30分までです。



☆ インストラクターの派遣もOK！

あやべ健康プラザ様 綾部市レクリエーション協会様
のご協力によりインストラクターの派遣を行います。

☆ 市の体育施設、学校、公民館は無料になります。

- ・事前予約が必要ですので、体育協会までお申し込みください。
- ・使用予約は5月19日（水）で締め切ります。
- ・使用については、事務局で調整させていただく場合があります。

実行委員会参加団体

綾部商工会議所・綾部市自治会連合会・綾部市老人クラブ連合会・（社）綾部青年会議所
綾部市社会福祉協議会・綾部市体育指導委員連絡協議会・綾部市レクリエーション協会
あやべボランティア総合センター・綾部市公民館連絡協議会・株式会社水夢・綾部学習グループ
綾部市食生活改善推進員協議会・京都府女性の船「ステップあげぼの」綾部支部・綾部市立幼稚園長会
綾部市小学校体育連盟・綾部市中学校体育連盟・京都府立綾部高等学校
（財）綾部市体育協会・綾部市・綾部市教育委員会