

## 新しい朝が来た みんなでラジオ体操



一日の始まりはラジオ体操から。みんな  
で体操の基礎を学びましょう。  
時間 6:15 ~ 6:45  
場所 総合体育館 2階アリーナ  
対象 どなたでも  
協力 大井町スポーツ推進委員

## 朝のさわやか 太極拳



ゆっくりとした動きの中で心地よさを感じませんか? 太極拳で身体の内側・外側を鍛え健康になろう!  
時間 7:00 ~ 7:30  
場所 総合体育館 2階アリーナ  
対象 どなたでも  
協力 華の会

## 輪投げ大会



輪投げでいきいき健康長寿  
時間 9:30~12:00  
場所 総合体育館2階アリーナ  
対象 高齢者の方  
協力 大井町老人クラブ連合会

## 誰でもできる ニュースポーツ



バードフォロワーやスポーツ吹き矢など、  
ニュースポーツで楽しく体を動かそう。  
時間 10:00 ~ 12:00  
場所 総合体育館2階アリーナ  
対象 どなたでも  
協力 大井町スポーツ推進委員

## 家族でチャレンジ!! すこやか学級



体の使い方、くせに気づきコンディショ  
ンを整える予防運動をしませんか。  
託児保育有  
時間 10:00 ~ 11:00  
場所 総合体育館1階 多目的室  
対象 乳幼児を子育て中の保護者  
(要事前予約)  
協力 大井町母子保健推進委員

## やってみよう 元気体操とコグニサイズ



「おーい!元気会」の元気体操と脳トレ  
と有酸素運動を同時に行うコグニサイ  
ズの体験  
時間 14:00~15:00  
場所 総合体育館1階多目的室  
対象 どなたでも  
協力 「おーい!元気会」運営  
サポーター

## 五感で楽しむ 新緑癒しウォーキング



リニューアルオープンした、どんぐり遊  
歩道を散策。新緑とおいしい空気が  
心と体を癒します。  
時間 14:00~15:00  
場所 ブルックス売店集合  
対象 どなたでも  
協力 ブルックス大井事業所  
大井町体育協会

## 歩いてきらめき カルタ大会



音楽に合わせて歩いた後、大きなカ  
ルタを取ります。体を動かしながら町  
のことを再発見できるかも。  
時間 18:30~19:30  
場所 総合体育館2階アリーナ  
対象 どなたでも  
協力 きらめき未来塾企画・運営部会

## スベリー・マーキュリーの Rock you ダンシング



スベリー・マーキュリーと一緒に愉快  
なダンスで健康に。あなたの身体と  
ハートを Rock you!  
時間 19:30 ~ 20:00  
場所 総合体育館2階アリーナ  
対象 どなたでも  
協力 大井町体育協会

## 老いも若きもよお踊る! ひょうたん踊り



チャレンジデーのフィナーレはひょう  
たん踊り。おおいのまちへ来てみい  
や、老いも若きもよお踊る♪。  
時間 20:00 ~ 20:20  
場所 総合体育館2階アリーナ  
対象 どなたでも  
協力 大井町ひょうたん文化推進協  
議会

## トレーニングジム 無料開放



久々に!?ジムで体を動かしませんか。  
時間 9:00~21:30  
場所 総合体育館トレーニングジム  
対象 トレーニングジム講習受講者  
※混み合う場合は、時間を決めて譲り  
合いをお願いします。

## 総合体育館 無料開放



友だちやお子さんと一緒にいかがです  
か。  
時間 (アリーナ) 12:00~17:00  
(多目的室) 15:00~17:00  
場所 総合体育館トレーニングジム  
対象 どなたでも

## いきいき・おおい 健康ステーション



運動のあと、ご自分の健康状態を  
チェックしてみたいいかがですか。  
時間 7:00 ~ 21:00  
場所 大井町保健福祉センター  
対象 どなたでも



イベントに参加できなくても  
大丈夫!!  
15分以上継続した運動であれば、ス  
ポーツや体操、ウォーキングだけで  
なく、買い物や犬の散歩、掃除、通  
学や通勤なども対象となります。気  
軽にご参加ください。  
各自治会でも色々な取り組みを行っ  
ています。住んでいる自治会の案内を  
見て、参加してください。  
エントリー方法は裏面をご覧ください。

# 今年のお戦相手は めむろ 北海道芽室町

芽室町は十勝平野のほぼ中央に位置し、  
東と南は、十勝の中心都市・帯広市に  
接しており、雄大な農村風景と日高山脈  
などの景勝地に恵まれた美しい町。  
収穫量日本一を誇るスイートコーンを初  
め、小麦、小豆、じゃがいも、てんさい  
などの畑作が盛んで、作付面積や収  
穫量は北海道でもトップクラスと、文字  
通り「農業の町」です。また、ゲートボ  
ール発祥の地としても知られています。  
チャレンジデーは今年で9回目。前回  
は62.8%という圧倒的な強さで勝利し  
ました。しかし、昨年8月末の台風10  
号の襲来により基幹産業の農業が大被  
害を受け、また橋の崩落による交通網  
の寸断などの大災害に見舞われました。  
現在、復興を目指して町が一丸となっ  
て取り組んでいます。大井町は復興に向  
けてエールを送ります。がんばれ 芽室町!

がんばれ!  
芽室町!



面積 513.76km<sup>2</sup>  
人口 18,923人  
実施回数 9回目  
前回参加率 62.8%  
過去の成績 8戦7勝

## チャレンジデーとは?

チャレンジデーは、笹川スポーツ財団  
が主催する住民総参加型のスポーツイ  
ベントで、人口規模のほぼ同じ自治体  
が1対1となり運動をした住民の「参  
加率」を競い合います。  
対象となる運動は、毎年5月の最終水  
曜日の午前0時~午後9時に、15分  
以上継続して行われた身体活動です。