

日本最大規模の住民総参加型スポーツイベント

チャレンジデー

2021 10/27 WED

15分以上運動して、登録しよう！
住民参加率を競う自治体対戦の
相手は「和歌山県上富田町」！
ここで紹介しているプログラムは
初心者大歓迎。ぜひご参加ください！
《事前申込は不要です》



10:00-11:00 ポールdeカンタン体操と ウォーキング

¥無料

📍 喜信堂横・名よせ通り商店街駐車場

ポールについて歩く人が街中でも増えてきました。今回はポールを使ったカンタン準備運動のご紹介と、普通に歩くよりも効果的と言われるノルディックウォーキングも体験！（ポールも無料で貸出しします） 講師：スポーツのすま

10:00-11:30 スローエアロビック教室

¥無料

📍 スポーツセンター 格技室

ゆっくりとしたペースで身体を動かします。運動が苦手な方やご高齢の方にもオススメ。軽い筋トレも行います。 講師：福井あけみ



13:30-14:30 足腰を鍛えるストレッチ

¥無料

📍 naniroBASE&Lab.
(名よせ通り商店街「東洋肉店」斜め向かい)

階段が上りづらい、平地でつまずくという方はぜひ！足腰をマッサージしたり伸ばしたりして、動かしやすくします。ストレッチは気持ちがいいですよ！ご高齢の方も！ 講師：山本あゆみ



13:00-13:30 脳トレ&ストレッチで 介護予防

¥無料

📍 なよろ温泉サンビラー 2階宴会場

温泉あがりの脳トレはいかが？ゲームのように遊びながら認知症予防。さらに簡単な運動で身体を伸ばして、しっかりほぐしましょう！温泉効果も倍増するかも？ 講師：地域包括支援センター



18:30-19:30 すまのノルディック ウォーキング

¥無料

📍 靴・スポーツのすま(西1南6)

毎週水曜日の夜はノルディックウォーキング！運動習慣の一つに取り入れてみませんか？初心者大歓迎！20～80代までさまざまな年齢の方が気軽に参加しています。ポールも無料貸出しします。

18:30-19:30 マサシナイトラン

¥無料

📍 ミヤザキスポーツ(大通南6)

毎週水曜日の夜、ラン仲間と走ろう！レベルを分けるので自分のペースで走れます。初心者大歓迎、学生も参加しているアットホームな会です。毎回20人ほど参加しています。お気軽にどうぞ！



SSFチャレンジデーLINE公式アカウントから報告

自分で15分以上運動をした方は、こちらのLINEアカウントから個人で報告ができます。いまから友達登録しておきましょう！

※個人で報告した方にはプレゼントはありません。



こちらのポスターの
イベント参加者には
[オリゴノール配合のアスリートフード]
モッチート or ヨーカン
をプレゼント！