

5月29日(水) 決戦の日 ~ 今年の相手は、神奈川県逗子市 ~

チャレンジデー2013 in なんと



チャレンジデーは福光地域で盛り上がりよう!

楽しいイベント盛り沢山!

当日は 福光地域の体育施設は全て **無料!!**

みんなで気軽に運動を楽しもう♪

なんとチャレンジウオーク

※ 小雨決行

9:00~13:00	はりきりコース (往復 約 11.0km)	集合 福光庁舎前	井口椿館を目指し、ウォーキングにチャレンジします【裏面参照】 椿館では井口の地域の方や保育園児と一緒に交流イベントを楽しみます♪
9:30~12:30	ゆったりコース (往復 約 6.0km)	集合 北山田公民館	

※ 参加希望の方は5月28日(火)まで電話申し込みをお願いします(当日参加も可)

福光体育館イベント

※ 参加される場合は、必ず内履きをお持ち下さい

14:00~15:30	3B体操 (爽快エクササイズ教室)	会場 福光体育館アリーナ	音楽に合わせて、道具を使いながら行う誰にでもできる健康体操です
17:00~18:30	スラックライン(綱渡り) & トランポリン体験	会場 福光体育館アリーナ	『バランス能力』が養われるスラックラインとトランポリンに挑戦!
18:30~20:00 【実施予定】	市内共通イベント なんとチャレンジタワー!	会場 福光体育館フロア	1分以内に空き缶を積み上げ、その個数を競います
19:00~19:50	正しい動きの 『ラジオ体操』を学ぼう!	会場 福光体育館アリーナ	全国ラジオ体操連盟、公認1級ラジオ体操指導士の田中裕子先生をお迎えし正しい『ラジオ体操』を学びます
20:00~20:45	エアロビクス (シェイプアップ教室)	会場 福光体育館アリーナ	脂肪の燃焼に効果アップ 音楽に合わせて、気軽に挑戦!
19:00~20:30	全国共通イベント 豪華景品が当たる! ビッグロープ JUMP!	会場 福光中学校アリーナ	回し手を含み10名以上で大縄跳びに挑戦します【1位から3位まで表彰有】 5月28日(火)まで福光体育館へ申し込み下さい

ファイナルイベント

20:50~20:59	みんなで踊ろう ほっとあっとなんと体操	会場 福光体育館アリーナ	南砺市の歌 「 緑の里から 」に合わせ 体操を楽しみましょう♪
20:59~21:00	カウントダウン		カウントダウンに合わせて フィナーレ!



〈お問合せ〉 チャレンジデー2013 in なんと福光地域実行委員会
NPO法人福光スポーツクラブ TEL 52-2831

なんとチャレンジウオーク

①ゆったりコース …… 北山田公民館 **発着** ⇄ 井口椿館 (往復 約6.0km)



②はりきりコース …… 福光行政センター玄関 **発着** ⇄ 井口椿館 (往復 約11.0km)



◎タイムスケジュール (予定)

出発 9:00 福光庁舎 9:30 北山田公民館	➡	10:30 椿館到着 交流イベント 休憩 (軽食: 各自準備) 11:30 椿館出発	➡	到着 12:30 北山田公民館 13:00 福光庁舎
--------------------------------	---	---	---	----------------------------------

※ チャレンジウオークへ参加希望の方は、5月28日(火)まで
福光体育館 (52-2831) へ電話申し込みをお願いします (当日参加も可)