

チャレンジデー ZAMA 2015 Let's Try! 健康なまちZAMA ~15分への挑戦~

5月27日(水) 当日開催イベント

座間市立市民体育館(スカイアリーナ座間)大体育室

9:00~9:30 オープニングセレモニー(参加自由)

- ・We Love ZAMA体操
- ・ラジオ体操

10:00~12:00 A面

幼児親子体操教室 ~親子のふれあい体操~
対象: H25.4.2~H26.4.1 生 1~2歳 10:00~
H24.4.2~H25.4.1 生 3歳 11:00~
募集: 各30組(当日直接会場へ) 参加費無料
講師: 元NHKテレビ体操アシスタント 藤元直美先生

10:00~12:00 B面

ニュースポーツ教室 ~体験してみませんか?~
募集50名(当日直接会場へ) 参加費無料
主催: 市レクリエーション協会
担当: 046-253-4722 佐藤

13:00~14:00 A面

転倒予防体操、足の筋力トレーニング
募集50名(当日直接会場へ) 参加費無料
持ち物: 大きなバスタオル
講師: 市スポーツ推進委員協議会 近山委員

14:00~15:00 A面

ラジオ体操 基本から学ぼう!
募集50名(当日直接会場へ) 参加費無料
講師: 元NHKテレビ体操アシスタント 藤元直美先生

18:00~20:00 A面

一輪車体験教室
募集50名(当日直接会場へ) 参加費無料
主催: 相模野一輪車クラブ

18:00~20:00 C面

バスケットボール教室
募集: 先着30名、参加費無料
一般男女年齢問わず
申し込み: 090-9836-8906
担当: 市スポーツ推進委員協議会 波多野委員

20:00~20:30 フィナーレイベント(参加自由)

- ・一輪車演技
- ・We Love ZAMA体操



座間市立総合福祉センター(サニープレイス座間)多目的室A・B

14:00~15:30 「サニープレイスでチャレンジ」一緒に軽度な筋トレ・ストレッチしませんか。

募集50名(当日直接会場へ) 参加費無料 主催: 健康さ普及員連絡協議会 担当: 046-252-7225 健康づくり課



ウォーキングイベント

9:00~12:00 新緑の恵みウォーク

新緑の恵みスポットを巡り、自然の恵みを肌で感じるウォーキングツアーです。
集合場所: 座間駅東口 予定コース: 座間駅(集合)~谷戸山公園~芹沢公園~さくら百華道~小田急相模原駅(解散)
募集50名 参加費500円(※小雨決行) 持ち物: 飲料水、雨具など
主催: 市観光協会 担当: 046-205-6515 市観光協会事務局

13:00~15:00

ストレッチ to 正しい歩き方 de ウォーキングを楽しみましょう!
集合場所: 市役所ふれあい広場 コース: 市役所ふれあい広場でストレッチ等を行い、その後谷戸山公園内コースをウォーキング(※小雨決行)
募集50名程度(当日直接集合場所へ) 参加費無料
主催: 市ウォーキング実行委員会 担当: 046-252-8177 スポーツ課

※市民体育館(スカイアリーナ座間)への参加は、必ず上履きをご用意ください。

※複数のイベントに参加できますが、報告はいずれか1つです。

※内容に変更等がある場合がございますので、市ホームページ若しくはスポーツ課へお問い合わせください。

通勤・通学・散歩・買い物などあらゆる運動OK! チャレンジデーは誰でも参加できます。

上記のイベント以外で個人や団体で15分以上継続して運動をしたら電話や参加報告シートで報告を!! **046-255-1111**(代表)

キリトリ線

チャレンジデー ZAMA 2015 参加報告シート

チャレンジ終了後、参加報告シートを回収ボックスへ

個人または団体(代表者)名				
運動した内容 種目・イベント名等 ※複数不可	例えば: 体操、ウォーキング、通勤、犬の散歩など			
年齢別参加人数	0~18歳(高校生) 男性 名 女性 名	19~60歳 男性 名 女性 名	61~74歳 男性 名 女性 名	75歳以上 男性 名 女性 名
実施した地域(場所) ※複数不可	例えば: 相模が丘など字名 ※市外の在勤者は勤務所在地等			
実施した時間(開始時間) ※複数不可	<input type="checkbox"/> 午前0時~6時 <input type="checkbox"/> 正午~午後6時	<input type="checkbox"/> 午前6時~正午 <input type="checkbox"/> 午後6時~午後9時		

参加報告
回収ボックス
設置場所・時間

回収ボックス 9:00~21:00⇒市役所
9:00~20:30⇒市民体育館(スカイアリーナ座間)・公民館・
北地区文化センター・東地区文化センター・
市内コミュニティセンター

電話・FAX・メール・電子申請での投票
9:00~21:00 電話: 046-255-1111(代表)
FAX: 046-255-3550
メールアドレス: z04_cha-spo@city.zama.kanagawa.jp

