

ちょこチャレ

～ちょこっと運動チャレンジデー～

【開催日時】

令和6年

5/25^土

午前9時～
午後5時まで

15分程度
運動しよう!

『ちょこチャレ』とは?

運動習慣を作るきっかけづくりのイベントで、5月の最終土曜日に15分程度運動すれば、だれでも参加できるイベントです。気軽に楽しく“ちょこっと”体を動かして、日頃の運動不足の解消や健康づくりに“チャレンジ”してみませんか。

扶桑町で15分程度運動した方は…

午前9時～午後5時までに、以下の方法でご連絡をお願いします。

- ①電話で報告する。(93-2441)
- ②下段の参加報告用紙に記入し、回収箱へ投かんする。
- ③下段の参加報告用紙に記入し、FAXで報告する。(93-2183)
- ④メールで報告する。
(taiku_sc@town.fuso.lg.jp)
- ⑤QRコードで報告する。



散歩・清掃・
買い物など
日常生活の動き
でも**参加対象**に
なります。



回収箱設置箇所

- 総合体育館
- 役場
- 文化会館
- 中央公民館
- 図書館
- 各学習等供用施設

当日は総合体育館でメインイベントを行います。

(詳しくは裏面をご参照ください。)

(キリトリ線)

ちょこチャレ参加報告用紙 お近くの回収箱へ! FAXは93-2183

氏名・団体名・会社名		参加人数
		人
参加種目 (いずれかの番号を○で囲む)		
1. 散歩・ウォーキング 2. 体操・ストレッチ 3. 競技スポーツ 4. 買い物		
5. 通勤・通学 6. 清掃・ゴミ拾い 7. 草取り・畑仕事 8. その他		