

全国一斉開催！  
高岡市は  
今年初参加！

# チャレンジステーション 2019

市民みんなで健康づくり！  
暮らしの中にスポーツを！

開催日時

5月29日(水)



みんな  
やらんまいけ！

内容

高岡市内で、15分以上続けて運動やスポーツをされた、  
市民の皆さんの割合を全国の自治体と競い合います！

年齢・性別を問わず、日常的なスポーツの習慣化や住民の健康増進、地域の活性化に向けた  
きっかけづくりを目的とした住民総参加型のスポーツイベントです。

参加方法

①高岡市内で**連続15分以上**

スポーツ・運動に取り組んでください！

身体を動かすすべての活動はスポーツ・運動に含まれます。  
例えばこんな活動も対象になります！

ジョギング



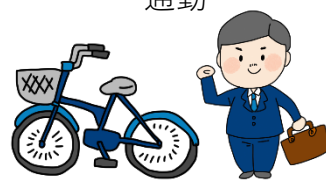
ラジオ体操



農作業



通勤



② 取組が終了したら**当日18時まで**に報告してください！

所定の報告書に記入し、**FAXまたはメールで**

【報告先】**高岡市スポーツ課まで**報告してください。

高岡市スポーツ課 電話：0766-20-1458 FAX：0766-20-1667  
e-mail：takaoka2020@city.takaoka.lg.jp

**どんな運動でもOK！ 参加方法も簡単！ 皆さんの参加をお待ちしています！**

【お問合せ】東京オリンピック・パラリンピックホストタウン推進事業実行委員会

(担当：高岡市教育委員会事務局 スポーツ課 東京オリンピック・パラリンピック推進室)

電話：0766-20-1458 e-mail：takaoka2020@city.takaoka.lg.jp