

スポーツにより明るく楽しく健康で活力あるまちに **アクティブシティかくだ**

みんなで支えあう健康で元気なまちの実現

全市民による健康づくりイベント

健康ポイント対象事業



角田市チャレンジデー

KAKUDA CITY CHALLENGE DAY

2025

10月2日 木 開催

15分以上体を動かそう!!

チャレンジデーとは?

角田市では今年の10月2日を「健康づくりの日」とし、角田市にいるすべての方を対象に、15分以上からだを動かすことを呼びかけ、日常生活に運動を取り入れるきっかけとする日です。チャレンジデーにみんなで取組み、健康な地域づくりを目指しましょう!



● **場所・対象者**／市内ならどこでもOK 当日、市内にいるすべての方が参加可能

● **参加方法** 15分以上体を動かす

参加報告(裏面参照)



LINEでも報告可能!



参加例 散歩、ジョギング、体操、徒歩や自転車で通勤、草むしり、農作業(田んぼ・畑等)、家事(掃除・洗濯等)など

● **実行委員会イベント** すべて**参加無料!**好きなイベントに参加しよう!

会場	時間	内容	参加方法	問合せ先
NIKKOアリーナ かくだ (総合体育館)	10:00~11:00	ワンコイン教室体験『ナチュラルヨガ』	自由参加	0224-63-3771
	11:00~11:45	スローエアロビクス体験①		
	14:00~14:45	スローエアロビクス体験②		
	14:30~15:00	新ワンコイン教室体験『ワイルドエクサ教室』		
	18:00~21:00	スポーツ体験 ・バドミントン(角田市バドミントン協会共催) ・ビーチボール(ボールが柔らかく気軽に参加可で、腰まがりの予防に効果が期待されます)		
多目的運動場	9:00~11:00	グラウンド・ゴルフ体験(グラウンド・ゴルフ協会主催)	自由参加	0224-63-3771
屋内温水プール	10:00~20:30	各種有料教室が無料 詳しくはプールまでお問い合わせください	自由参加 (プール入場料負担あり)	0224-61-1212
道の駅かくだ	7:00~8:00	K스포ウォーキングコース2.3K体験 早朝ウォークで心身ともに爽やかな朝を迎えましょう!	自由参加	0224-63-3771
	10:00~15:00	スープリュームビジョン体験など 光るボードをタッチして動体視力のトレーニングなど、 楽しみながら健康状態が分かるコーナー		
田園ホール	10:00~11:00 14:00~15:00	はじめてのヨガ体験① はじめてのヨガ体験②	事前申込 先着50名	0224-63-2221
ウエルパーク	9:30~10:00	運動セミナー「スクエアステップ」 家でもできる足踏みで足腰を丈夫にする運動法です	自由参加	0224-62-1192
	10:00~10:30	体成分測定および健康相談(運動・健康・口腔)		
	14:00~14:40	運動セミナー『ロコモ予防体操教室』		

● Kスポ施設の無料開放

会場	時間	内容
トレーニング室	9:00~21:00	県内最大級のマシンをそろえたトレーニング室を無料で体験できます。 初めての方も、指導員がおりますので安全に利用できます。
陸上競技場	9:00~19:00	全天候のトラックや、天然芝のフィールドを自由に利用できます。
テニスコート	9:00~20:45	人工芝8面テニスコートを無料開放 (1団体2時間まで事前予約必要TEL.0224-63-4971)

問合せ 角田市チャレンジデー実行委員会(事務局:生涯学習課・健康推進課・介護支援課)TEL.0224-63-2221

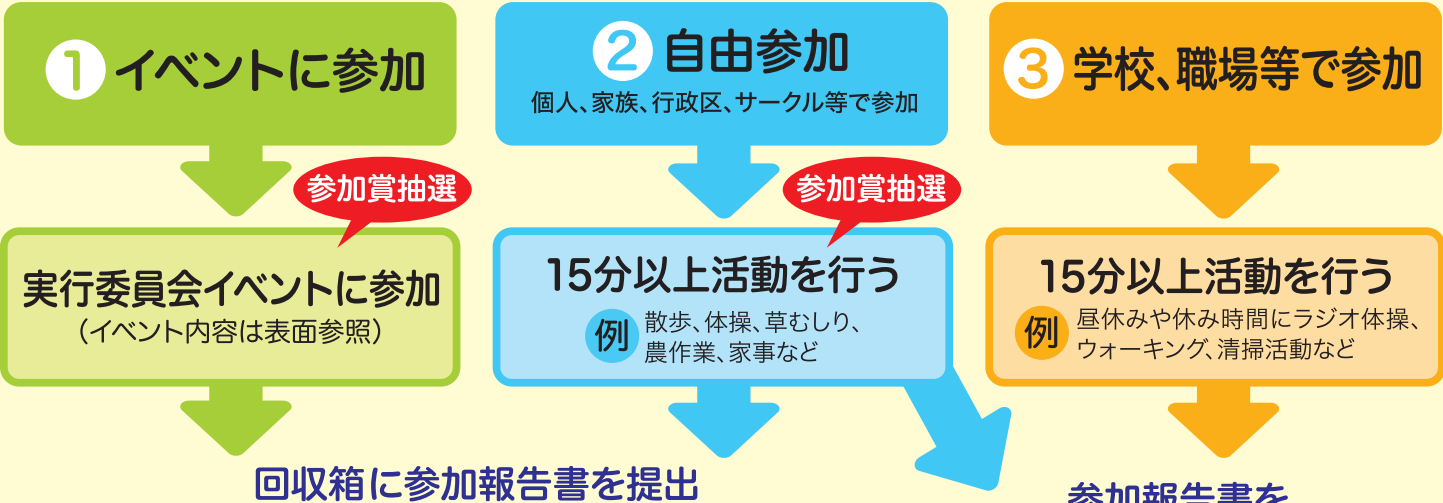
●Kスポ幼児親子向け施設の開放

会 場	時 間	内 容
スポーツ交流館	9:00～16:00	幼児向けの遊具を多目的ホールに特設。チャレンジデー限定の遊び場です(2歳から未就学児対象)。2階親子のあそび場通常開催。
どんぐりぱーく(交通公園)	10:00～15:00	大人気のバランスボール広場をチャレンジデー当日も設置します。(雨天中止)

健康ポイント

チャレンジデーに参加された方には、健康ポイントカードにスタンプ1個またはスタンプ引換券を配布いたします。

角田市チャレンジデー 参加方法



設置場所(回収所)	報告期限
角田市市民センター NIKKOアリーナかくだ(総合体育館)	10月2日(木)午後9時まで 10月3日(金)正午まで
ウエルパーク	10月2日(木)午後5時まで 10月3日(金)正午まで
道の駅かくだ	10月2日(木)午後5時まで
各自治センター ※地区によって異なる場合があります。	10月2日(木)午後4時まで 10月3日(金)正午まで

FAX.0224-63-5633
10月3日(金)正午まで

LINEで参加報告

①QRコードを読み取り友達登録

②下記の参加報告書に必要事項を記入

③参加報告書を写真に撮って送信!

報告期限 10月3日(金)正午まで

参加賞抽選について

参加賞のポケットティッシュにあたり券が入ってます!(無くなり次第終了)
あたり券 道の駅かくだソフトクリーム引換券、あぶくまパークゴルフ場利用券、
Kスポ屋内温水プール・トレーニング室・ワンコイン教室 いずれか1回無料券



キリトリ ✂

角田市チャレンジデー 参加報告書

・参加報告書が不足する場合は、上記の回収箱の設置場所に備えてあります。

個人・家族・友人で 参加の場合	氏名又は代表者名		参加人数
			人
団体で参加の場合	団体名	代表者名	参加人数
			人
電話番号	※団体の場合は代表者の電話番号		