



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 10月7日 水 開催 2026

チャレンジデーとは？

15分以上 体を動かそう!!

角田市では今年の10月7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)**

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
NIKKOアリーナ かくだ (総合体育館)	10:00～10:30	気軽にスポーツ体験会①	自由参加	0224-63-3771
	14:30～15:00	気軽にスポーツ体験会②		
	10:30～11:15	スローエアロビクス体験①		
	13:00～13:45	スローエアロビクス体験②		
	18:00～21:00	太極拳体験会(太極拳協会主催)		
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	Kスポ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		
角田児童センター	10:00～10:50	かくだ版アクティブ・チャイルド・プログラム ～親子でリフレッシュ&セルフケア～ お子さんは0歳～未就学児対象	事前申込 先着20名	0224-62-4360
ウエルパーク	9:30～10:00	運動セミナー「血糖値改善運動」 着席したままのリズム体操	自由参加	0224-62-1192
	10:00～11:00	体成分測定および健康相談(運動・健康・口腔)		

● Kスポ施設の無料開放

会 場	時 間	内 容
NIKKOアリーナかくだ (総合体育館)	17:00～21:00	総合体育館アリーナを無料開放します。卓球、バレーボール、バドミントンなど(用具の貸出あり。 1団体2時間まで事前予約必要 TEL.63-3771)
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)

● 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階 おやこのあそびば通常開催。
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

① イベントに参加

抽選

実行委員会イベントに参加
(イベント内容は表面参照)

② 自由参加

個人、家族、行政区、サークル等で参加

抽選

15分以上活動を行う

例 散歩、体操、草むしり、
農作業、家事など

③ 学校、職場等で参加

15分以上活動を行う

例 昼休みや休み時間にラジオ体操、
ウォーキング、清掃活動など

回収箱に参加報告書を提出

設置場所(回収所)	回収期限
角田市市民センター NIKKOアリーナかくだ(総合体育館)	10月7日(水)午後9時まで 10月8日(木)正午まで
ウエルパーク	10月7日(水)午後5時まで 10月8日(木)正午まで
道の駅かくだ	10月7日(水)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7日(水)午後4時まで 10月8日(木)正午まで

参加報告書を
FAXで市民センターへ送付

FAX.0224-63-5633
10月8日(木)正午まで



LINEで参加報告

- ①二次元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!



回収期限 10月8日(木)正午まで



ウェブで報告

- ①二次元コードを読み取る
- ②必要事項を入力し回答!



回収期限 10月8日(木)正午まで

抽選

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・気軽にスポーツ教室 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	うち普段は、運動をしていない人
		人	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		

●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

KAKUDA
CHALLENGE DAY
ACTIVE CITY KAKUDA



アクティブ
チャレンジ
スポーツで元気なまちづくり

SSFアクティブチャレンジの助成を受けて実施しています