



CHALLENGE DAY

一緒に体を動かそう

チャレンジデー大使

たむらけんじさん

増田明美さん

チャレンジデーとは...

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団が主催する日本最大規模の住民総参加型スポーツイベントです。
人口規模がほぼ同じ自治体同士で、15分以上運動やスポーツなど体を動かした人の参加率を競います。



目指せ!

参加率

51%

(参加者約4万人)

チャレンジデー 2021

in Fukuchiyama

実施日時

令和3年

10月27日

水

午前0時～午後9時

対戦は...

福知山市

関市

(岐阜県)

VS

米沢市

(山形県)

報告用QRコード



参加方法は簡単!

体を動かして
LINEで報告する
だけ!



チャレンジデー



問い合わせ先: 福知山市地域振興部文化・スポーツ振興課

TEL 0773-24-7092

チャレンジデー スペシャルプログラム

スペシャルプログラムの内容は決定次第、市公式ホームページに掲載します。

一緒に走りましょう



増田明美さん

ラケットがなくても参加できるよ




たむらけんじさん

一緒にソフトテニスを楽しもう



チャレンジデー限定プログラム



全国オンライン共通イベント

イベント	時間	内容	参加方法
myながら運動	10:00～13:00～ 16:00～19:00～ (各30分)	ムリなく楽しく、「〇〇しながら」できる運動を紹介します!	笹川スポーツ財団ホームページをご覧ください。 
BBヨガ	12:00～15:00～ 18:00～ (各45分)	初めてでも、体がかたくても、心配無用のヨガを紹介します!	

福知山市限定プログラム

内容	参加方法
FM 丹波 (FM79.0MHz) から流れる福知山音頭とともに、自宅などで一緒に踊ろう 放送時間：9:00～、12:30～、15:30～、19:00～ FM 丹波 HP や無料アプリ「FM 聴 (てい) for FM 丹波」でも聴けます。	どなたでも参加していただけます。 詳しくは福知山市公式ホームページをご覧ください。  
動画を見ながら一緒に体を動かそう ラジオ体操やふくちライブ体操、自宅のできる体操などがあります。	
幻の聖火リレーコースを歩こう 福知山市役所を出発地点として、城下通り、広小路通り、けやき通り、お城通りを通り、市役所が到着地点となります。先着で参加賞あり!	
レクリエーション用品を貸し出します コップIN ゴルフやわなげなど (数量に限りはあります。)	

他のイベント情報は福知山市公式ホームページで随時更新しています!

参加方法は簡単!



1 15分以上運動する

ジョギングや散歩、体操など体を動かすことであれば、なんでもOK

2 報告する (10月27日の午後9時30分までに!)

〔LINEでの報告〕

運動したら、チャレンジデー公式アカウントと友達になり報告しよう!
表のQRコードを読み取る or 公式アカウントの検索で「SSFチャレンジデー」と入力する or LINE IDで検索「@ssf-cd」

〔LINE以外での報告〕

地域振興部 文化・スポーツ振興課 スポーツ交流係に電話で報告しよう!
電話番号:0773-24-7092

10月・11月は

ウォーキング強化月間

～ウォーキング大作戦～

マイスイーツウォーキング

取り組む日を1日決めて、コースを歩こう。
クイズや嬉しい特典があるよ!

福知山市おすすめウォーキング

市内のウォーキングコースを歩いて、クイズにチャレンジしよう!

問い合わせ先：各保健福祉センター

