

チャレンジデー2023 開催イベント案内

◆実行委員会イベント

No.	イベント名	時 間	場 所	注意事項
1	朝のラジオ体操	6時30分 ～6時45分	林崎小学校中庭 (雨天時は講堂で実施)	特になし
2	ラジオ体操・ 園内ウォーキング	9時00分 ～9時30分	板東の丘周辺 (雨天時は施設内)	特になし
3	カラーリング交流大会 &体験コーナー	9時00分 ～15時00分	アミノバリューホール (メインアリーナ)	・運動できる服装 ・上靴持参 ・9:00～10:00のカラーリング 体験は誰でも参加可能
4	ソフトテニス	9時00分 ～18時00分	桑島テニス場 (雨天中止)	運動できる服装
5	いきいき運動教室	10時00分 ～11時00分	小森集会所	運動できる服装
6	スポンジテニス	9時30分 ～11時30分	アミノバリューホール (サブアリーナ)	・運動できる服装 ・上靴持参
7	桜東いきいきサロン	9時30分 ～11時30分	桜東集会所	特になし
8	撫養街道ぶらり散歩	9時30分 ～11時45分	JR鳴門駅集合／解散 (雨天中止／小雨決行)	・運動できる服装 ・帰りはJRを利用 (金比羅前駅～鳴門駅 運賃は 各自負担) ・約2.8kmをウォーキングでき る方を対象
9	シニア・ハワイアンフラ	10時00分 ～11時00分	うずしお会館2F 第一会議室	普段の服装可
10	ソフトバレー	10時00分 ～13時00分	勤労者体育センター	・運動できる服装 ・上靴持参
11	太極拳	10時30分 ～12時00分	キョーエイ 鳴門駅前店4階	運動できる服装
12	筋力トレーニングマシーン	11時00分 ～18時00分	ダンケスタジオ	・運動できる服装 ・要予約。ダンケスタジオ (☎ 088-685-7791) へ ・18歳以上の方を対象
13	Joy Dance	13時00分 ～13時30分	ダンケスタジオ	・運動できる服装 ・要予約。ダンケスタジオ (☎ 088-685-7791) へ ・18歳以上の方を対象
14	リトルDance	17時30分 ～18時00分	ダンケスタジオ	・運動できる服装 ・要予約。ダンケスタジオ (☎ 088-685-7791) へ ・4歳～小学2年生の方を対象
15	昼休みに阿波踊り体操	12時20分 ～12時50分	うずしお会館2F 第一会議室	運動できる服装
16	ラッコ体操& 創作ダンス	12時50分 ～13時30分	うずしお会館2F 第一会議室	運動できる服装
17	カントリーダンス スクエアダンス ラウンドダンス 皆でゲーム体験	13時00分 ～15時00分	キョーエイ 鳴門駅前店4階	・飲み物持参 ・運動できる服装
18	青空ハワイアンフラ	13時30分 ～14時00分	モアナコーストガーデン /雨天時モアナコースト館内	・素足でもOK ・バウをお持ちの方はご持参を ・スカート貸し出し(先着10 名)あり ・駐車場先着20名
19	ニューススポーツ体験	14時30分 ～16時00分	アミノバリューホール (サブアリーナ)	誰でも
20	Zumba	14時15分 ～14時55分	モアナコーストガーデン /雨天時モアナコースト館内	・運動できるシューズ・服装 ・駐車場先着20名
21	足踏み・ストレッチ運動	16時00分 ～16時30分	板東の丘	特になし
22	バドミントン	16時00分 ～19時00分	アミノバリューホール (サブアリーナ)	・運動できる服装 ・ラケット・シューズ持参
23	Let's enjoy トランポリン	17時00分 ～18時00分	市体操場	・運動ができる服装 ・膝・腰に疾患のない方 ・20名程度
24	ソフトバレーボール	17時00分 ～19時00分	アミノバリューホール (メインアリーナ)	・運動できる服装 ・靴・タオル・ドリンク等持参
25	アーチェリーを楽しむ	17時30分 ～18時30分	鳴門フィールド アーチェリー場	・運動ができる服装 ・道具持参 ・10名まで
26	ストレッチ&筋トレの基礎	17時30分 ～19時30分	うずしお会館2F 第一会議室	・運動できる服装
27	親子バスケット	18時00分 ～19時00分	撫養小学校 体育館	・バスケットができる服装 ・体育館シューズ ・小学生とその保護者を対象 ・当方ラケットの貸し出しあり
28	和やか筋トレ&ストレッチ	18時30分 ～19時15分	アミノバリューホール3F 研修室	・使用後の消毒を条件に貸し出 しあり。 ・50名まで
29	親子柔道教室	19時00分 ～19時30分	清風会道場	運動できる服装
30	空手道	19時00分 ～20時00分	明心流総本部道場	運動できる服装

チャレンジデー2023 開催イベント案内

◆実行委員会イベント

No.	イベント名	時 間	場 所	注意事項
31	剣道	19時00分 ～20時00分	市剣道場 (光武館)	運動できる服装
32	バドミントン	19時00分 ～21時00分	アミノバリューホール (サブアリーナ)	・運動できる服装 ・上靴持参 ・30名程度
33	バウンドテニス	19時00分 ～21時00分	アミノバリューホール (メインアリーナ)	・運動できる服装 ・上靴持参 ・中学生以上の方を対象 ・20名程度
34	バウンスボール	19時00分 ～21時00分	アミノバリューホール (メインアリーナ)	運動できる服装
35	卓球教室	19時00分 ～21時00分	勤労者体育センター	・運動できる服装 ・上靴持参
36	ファミリーバドミントン	19時30分 ～21時00分	アミノバリューホール (メインアリーナ)	・運動できる服装 ・上靴持参 ・小学校3年生以上の方を対象
37	すっきりヨーガ	19時30分 ～20時30分	アミノバリューホール3F 研修室	・ヨガマットお持ちの方はご持参ください ・使用後の消毒を条件に貸し出しあり ・50名
38	おまかせフィットネス	19時30分 ～20時30分	黒崎集会所	運動できる服装

◆地域イベント

No.	イベント名	時 間	場 所
1	清掃奉仕	7時00分 ～15時00分	中央地区内
2	サロン	10時00分 ～11時00分	暮らしのサポートセンターむや
3	地域の清掃活動	8時00分 ～8時30分	ふれあい公園 東側中央分離帯
4	津波一時避難場所の清掃	7時30分 ～8時00分	宇佐八幡神社 塩釜神社境内
5	津波一時避難場所の清掃	9時00分 ～10時00分	東山
6	朝のラジオ体操	6時30分 ～6時45分	林崎小学校中庭 (雨天時は講堂で実施)
7	ラジオ体操	6時30分 ～6時45分	岡崎海岸
8	チャレンジデー・イン・里浦	9時00分 ～10時00分	里浦町北集会所
9	健康体操	10時30分 ～11時30分	矢倉保育所運動場 (雨天時はリズム室)
10	グラウンドゴルフ	9時20分 ～12時30分	第二陸上競技場
11	ラジオ体操ウォーキング	8時00分 ～8時45分	ウチノ海総合公園 パークセンター
12	ラジオ体操いきいき体操	13時30分 ～14時30分	北灘公民館
13	ラジオ体操	8時30分 ～9時00分	櫛木集会所
14	堀江公民館でラジオ体操	8時00分 ～8時30分	堀江公民館
15	いきいき体操	13時30分 ～14時30分	堀江公民館
16	グラウンドゴルフ	9時00分 ～11時00分	大麻比古神社 馬場大鳥居

◆体育施設の開放について

勤労者体育センター、鳴門市総合運動場では、各種イベントのない時間帯は無料開放しています。
利用される方は、事前にスポーツ課（088-684-1181）までご連絡をお願いいたします。
また、利用後は必ずチャレンジデーの参加報告をお願いいたします。

◆イベント参加における注意事項

- ・体を動かすイベントとなりますので、動きやすい服装でお越しください。
- ・イベントスタッフの指示に従い、怪我や事故の無いよう安全に運動を行ってください。
- ・イベント会場に受付用紙がある場合は、イベント参加者は必ず必要事項を記入してください。

※ 上記イベント以外で、各自で運動された方も、参加報告をしてください。

◆お問い合わせ

鳴門市チャレンジデー実行委員会（鳴門市市民生活部 スポーツ課内）
TEL：088-684-1181 FAX：088-684-1309