

みんなで参加しよう!!

5月31日水はAY

# チャレンジデー

## 今年も連動企画をします!

目指せ! 10万人!!



3年連続目標して  
がんばろう!!

レノファ山口は  
チャレンジデーを  
応援しています。

レノファ山口  
おまかせソフト  
キャラクター  
レノ丸

全地域対象  
どなたでも  
ご参加ください

### 徳地体育館

8時30分  
~16時 体育館無料開放!

18時30分~ 体組成計測定 & 体力年齢測定 & ニュースポーツ体験

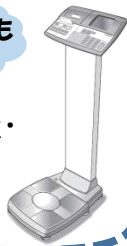
※19時30分まで受付

#### 体組成計測定

【測定項目】

体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量・  
体内年齢・内臓脂肪レベル・  
脚点・BMI・標準体重・肥満度

健康相談も  
できます



#### 体力年齢測定(新体力テスト)

#### & ニュースポーツ体験

※事前にお申し込みください(当日参加も可)

※体育館シューズ・運動できる服装・  
タオル・飲み物をご持参ください。

カローリングやポッチャ  
など、レクリエーション系  
スポーツを楽しもう!



出雲地区  
対象

### 徳地山村開発センター

(集合: 大集会室)

9時~

『ラジオ体操』 & 『ウォーキング』

柚野地区  
対象

### 柚野木小学校

(グラウンド・体育館)

9時~

『グラウンドゴルフ』 & 『ペタンク』

15分体を動かして報告を! 今年は東京都狛江市と対戦

山口市(山口県) VS 狛江市(東京都)

人口 196,982人 参加回数 5回目

「参加者10万人」を合言葉に、みんなで楽しく  
参加! でも、勝利にもこだわっていきます。

人口 80,814人 参加回数 3回目

初参加となる一昨年の参加率は18.3%、昨年の参加率は何と51.2%  
という脅威の参加率の狛江市。前年と比較して、最も参加率の上った  
自治体に贈られる「参加率アップ賞」を受賞された自治体、強敵です。



日本一安心して安全なまち推進キャラクター 安安丸

チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に人口規模がほぼ  
同じ自治体で、午前0時から午後9時まで  
の間に、15分以上継続して運動やスポー  
ツを行った住民の「参加率(%)」を競い合  
い、敗れた自治体は、対戦相手の自治体  
の旗を1週間掲揚するというルールで行われ  
る住民総参加型のスポーツイベントです。

15分間体を動かしたら報告を!

\*8:30~17:15は  
地域交流センター又は各分館へ

\*17:15以降は  
地域交流センターへ お電話ください。

徳地地域交流センター 52-0217

<各分館> 島地分館 54-0001

串分館 54-0222

八坂分館 56-0301

柚野分館 58-0001