

令和3年

10月27日(水)
開催!!

チャレンジデー 2021

今年は「秋田県鹿角市」と対戦します!

1 スピードガン
コンテスト

3 ヨガ教室

5 ニュースポーツ
体験会

2 体力・運動能力
測定会

4 YouTubeで
Myながら運動



～参加料すべて無料です!～

総合交流センター

◆体力・運動能力測定会

- ・参加対象 65～79歳までの健康な男女
- ・会場 多目的ホール
- ・時間 10:00～12:00(9:40受付開始)

◆全国オンライン共通イベント(YouTube)

myながら運動

- ・参加対象 どなたでも
- ・会場 フィットネスルーム
- ・時間 1)10:00～ 2)13:00～ 3)16:00～ 4)19:00～

◆ヨガ教室

- ・参加対象 どなたでも
- ・会場 アリーナ
- ・時間 1)14:00～15:00 2)19:00～20:00
- ・持ち物 ヨガマット

◆ニュースポーツ体験会(予定)

- ・参加対象 どなたでも
- ・会場 多目的ホール
- ・時間 14:00～



高田松原運動公園

◆ピッチング・スイングスピードガンコンテスト

- ・参加対象 どなたでも
- ・会場 第一野球場
- ・時間 9:00～20:30
- ・持ち物 グローブ、バット等

#うちチャレ おうちチャレンジデー

15分以上身体を動かして、LINEで参加報告
(当日21:30まで)

② ランニング・
ジョギング

④ 筋力トレーニング

⑥ その他
(自由記述)



① 散歩・
ウォーキング

③ ヨガ・体操

⑤ サイクリング

チャレンジデー当日は、B&G海洋センター・トレーニングルームを無料開放します

◆申込先・問合せ先◆

陸前高田市地域振興部 スポーツ交流推進室
〒029-2205 陸前高田市高田町字太田5番地(市総合交流センター「夢アリーナたかた」内)
電話 0192-22-8448 FAX 0192-22-8447



CHALLENGE DAY