

# つるおか スポーツチャレンジ

## 2024

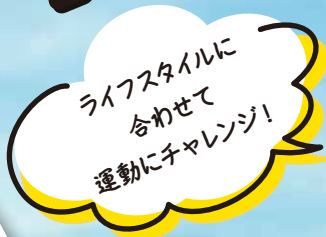
登録者限定  
《対象施設：3施設》  
やまぶし温泉ゆほか・長沼温泉ほっほの湯・  
くしひら温泉ゆほ-TOWN  
《大人450円⇒370円にて入浴》  
《対象期間：5/11～11/30》  
入浴施設割引券



ウォーキング



犬の散歩



自転車通勤



ライフスタイルに  
合わせて  
運動にチャレンジ!

### 8週間 (56日間)

右の範囲内に自分で設定した期間  
目標達成目指してチャレンジしよう

チャレンジ期間

## 5月1日<sup>水</sup> ▶ 11月30日<sup>土</sup>

4月～9月

エントリー  
期間

各種登録方法にて  
申込み

5月～11月

チャレンジ  
期間

取組期間を設定し、  
運動を続けよう

終了～12月下旬

提出

報告書、アンケートを  
LINE、メール、窓口等で  
忘れずに提出!

目標達成!

抽選で  
商品券など  
プレゼント!

目標コース① 運動内容は何でもOK!

### 週3日以上<sup>の</sup>運動に挑戦!

1日15分以上の運動を週3日以上

目標コース② ウォーキングを頑張る方に

### 50万歩への挑戦!

生活歩数+αで50万歩

※45万歩以上で達成とみなします。

登録  
方法

▶ 鶴岡市公式LINE

- ・鶴岡市公式LINE(トークに直接入力でも)
- ・公式LINEトーク画面に「つるおかスポーツチャレンジ」と入力

申込みから報告書・  
アンケートの提出まで、  
鶴岡市公式LINEで行う  
ことができます!  
窓口に来るの手続きは  
不要です。



▶ 窓口

裏面記載のうえ小真木原総合  
体育館へお越しください。

▶ FAX

裏面記載のうえFAX番号に送信  
してください。

▶ メール

必要事項記載のうえ下記アドレス  
宛に送信してください。

お問い合わせ つるおかスポーツチャレンジ2024事務局

[TEL] 0235-25-8131

[FAX] 0235-25-8134

〒997-0825 鶴岡市小真木原町2番1号 小真木原総合体育館内  
鶴岡市教育委員会スポーツ課 つるおかスポーツチャレンジ2024事務局  
Mail: sports@city.tsuruoka.yamagata.jp

つるおかスポーツチャレンジ

検索、または右のQRコードからHPを  
ご覧いただけます。  
つるおかスポーツチャレンジの情報を  
掲載しています。



つるおかスポーツチャレンジ 🔍 検索

# つるおかスポーツチャレンジ2024

## 取組例

### 週に3日以上運動に挑戦!

自分に合ったスタイルで1日15分から始められます。  
**【目標】1回15分以上の運動を週に3日以上実施**  
 それぞれのライフスタイルに合わせて15分以上体を動かす。  
 運動内容はなんでもOK!

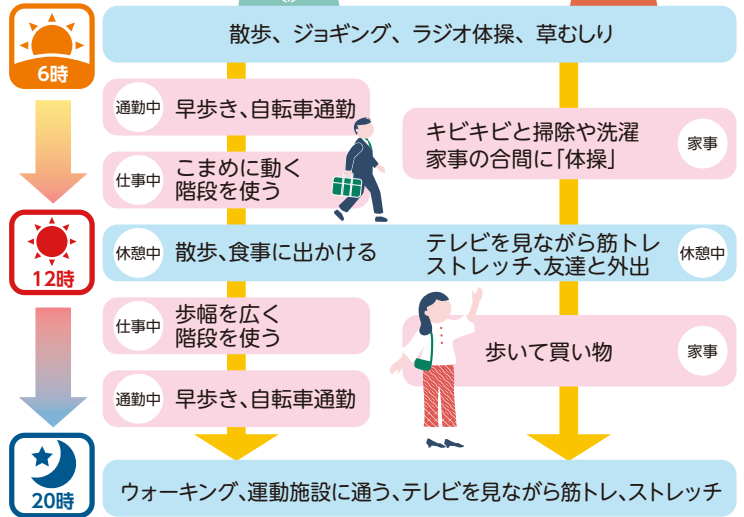
例えば...

**生活活動** 犬の散歩、子どもと遊ぶ  
 通勤(自転車、歩行)、草むしり、普通歩行

**運動** ヨガ、ラジオ体操、ランニング、ストレッチ、  
 筋力トレーニング、ウォーキング

Aさんの場合

Bさんの場合



## 取組イメージ

取組期間:5月から11月まで  
 任意の8週間(56日間)を設定しコースに応じて取り組む

1週目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	START!	①犬の散歩		②徒歩通勤			③ラジオ体操
2週目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
	④徒歩で外出	⑤徒歩通勤		⑥徒歩通勤			⑦ラジオ体操
5週目	29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目
	⑭犬の散歩			⑮徒歩通勤			⑯ラジオ体操
8週目	50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目
	⑳犬の散歩			㉕徒歩通勤		㉖てくてく健康 里山あるぎに参加	GOAL!

- 取組期間(8週間): 5月1日から6月25日(56日間)
- 目標コース①: 週3日以上運動に挑戦!
- 運動実施日: 26日間 **達成!**

- ※1 毎週●曜日 ラジオ体操
- ※2 毎週■曜日 徒歩通勤
- ※3 毎週▲曜日 犬の散歩

# つるおかスポーツチャレンジ2024

[FAX] 0235-25-8134

※FAXでのお申し込みは、以下を記入し上記FAX番号までお申込みください。

取組コースを一つ選択してください

目標コース① 週3日以上運動に挑戦!

目標コース② 50万歩への挑戦!

取組期間 ※連続する8週間(56日間)

①	月	日	~	月	日
②	月	日	~	月	日
③	月	日	~	月	日

取組の意気込み

※具体的にどのような内容に取り組むのかを記載ください。

氏名		性別	年齢	住所	〒
			歳		
メール				電話	

※参加対象者: 鶴岡市在住または在勤の18歳以上の方(高校生は除く)