

# ★はぴりゅうパーク★ 開催中!



はぴりゅう



たべりゅう

福井少年運動公園で  
はぴりゅうと遊ぼう!

はぴりゅうパークにきたら  
はぴりゅうスタンプがもらえるよ。  
たくさんスタンプをGETして、  
すてきな景品をもらおう。

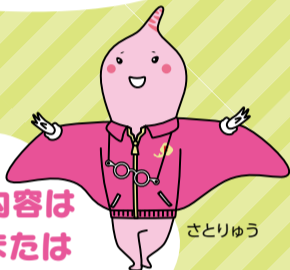


はなりゅう

ショッピングセンターなどで  
スポーツの体験会も行うよ!  
みんな参加してね♪



すぼりゅう



さとりゅう



開催日など内容は  
QRコードまたは  
URLをみてね♪

[https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/013710/291-sports/291\\_sports\\_challenge.html](https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/013710/291-sports/291_sports_challenge.html)

月9ポイント以上、3ヵ月以上達成、もしくは  
6ヵ月以上、さらには10ヶ月(完走)達成したら、  
下記をご記入の上「福井運動公園事務所」または  
「お近くの各市町教育委員会」窓口へお持ちください。  
※郵送の場合は、問い合わせ先住所までお送りください。  
随時、受け付けます。



チャレンジしたスポーツ

お名前

ふりがな

〈年齢〉 歳 〈性別〉 男・女

ご住所 〒

お電話番号

アンケート 近いものに○をつけて下さい。

Q. 昨年、どの程度運動をしましたか?

① ほとんどしなかった ② 週に1回程度 ③ ほぼ毎日

コース チャレンジしたコースに○をつけて下さい。

3ヵ月以上  6ヵ月以上  10ヵ月(完走)

お問い合わせ先

福井運動公園事務所  
指導普及課

〒918-8027 福井県福井市福町3-20  
TEL0776-36-1544 FAX0776-36-1591



ふくい  
SDGs



# ふくい(291)スポーツ チャレンジカード

～スポーツを楽しみ、たくさんの笑顔を広げよう～

1日30分以上の運動を  
週2回・月9回・1年間続けましょう!!



私のチャレンジ目標!!

〈例①〉毎日30分のウォーキングで半年3kgのダイエット!!  
〈例②〉週3回のランニングでマラソン大会に出場!!

ウォーキング、ジョギング、ストレッチ体操、ラジオ体操、  
サイクリング、水泳、テニス、ゴルフ、各種スポーツなどなど  
自分に合った運動で **LET'S CHALLENGE!!**

月9ポイント以上、3ヵ月分以上集めよう!

記念品交換期間：2021年8月2日～2022年3月18日

「運動・スポーツ」には、ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き等)  
階段昇降(2アップ・3ダウン等)、軽い体操など、軽運動も含まれます。

3ヵ月分以上ポイント達成で

はぴりゅう  
オリジナル記念品を  
プレゼント!!

※記念品はお一人様1回限り  
記念品はなくなり次第終了とします



福井しあわせ元気国体・大会  
マスコットキャラクター はぴりゅう

# くらしに運動・スポーツの習慣を!



## 足裏ストレッチ



① タオルを用意し、  
仰向けになります。



② 右足の裏に用意したタオルを  
引っ掛けます。



③ 息を吸って吐きながらゆっくり  
膝を伸ばし足の裏を天井に押し  
出していきます。反対も行います。

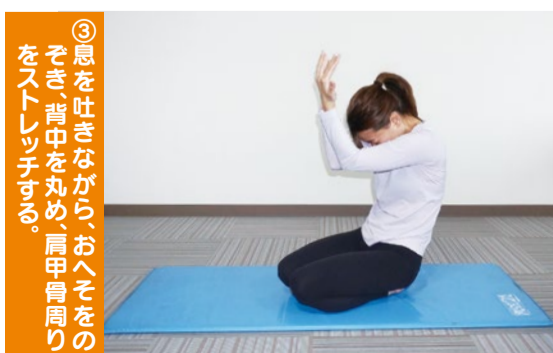
## 肩周りストレッチ



① 膝立ちになり、  
肘を肩の高さまで上げる。



② 息を吸いながら、胸を外側に  
開き、肩甲骨を寄せる。



③ 息を吐きながら、おへそをの  
ぞき背中を丸め、肩甲骨周り  
をストレッチする。

## 体側ストレッチ



① まずは良い姿勢で  
座りましょう。



② 息を吸い、右手を真すすへ  
天井に伸ばします。



③ 吐きながら、左に倒し、右脇腹  
を気持ちよく伸ばしましょう。  
反対側も行います。

ストレッチを  
する時の  
ポイント

勢いをつけずに  
無理せず  
やりましょう!



LET'S  
CHALLENGE!!

この動きを  
ゆっくりと繰り返して  
みましょう!

