

# チャレンジデー2023in横手



5月31日(水)「チャレンジデーin横手」に参加しました。  
2017年より参加しており、今年で5回目となります。

このイベントは、日常的なスポーツの習慣化、地域の活性化を目的とした住民参加型の運動推進イベントです。  
今年も15分間のウォーキングを兼ねた会社周辺のクリーンアップ活動を行いました。

チャレンジデーは今年を最後に終了となりますが、これからも運動の習慣づくりに取り組んでいきます。

