



CITY OF
Tigard



Tigard-Tualatin
Safe Routes to School



MOVE 4 MAY



Calling all kids and teens for a challenge like no other!

Move4May is all about taking care of ourselves by staying active outdoors or at home.

How to Play

- 1. Get Active Each Week in May!** Activities include:
Rolling Scavenger Hunt, Activity Bingo, Tigard Park Adventures, Neighborhood Bingo, and more!
- 2. Submit an Activity Tracker for each week and earn up to 4 spots in the raffle!**
 - ▶ Submit Online at www.engage.tigard-or.gov/move4may
 - ▶ Submit at Home- send to (503) 718-2604 or recreation@tigard-or.gov
 - ▶ Submit in Person- at Fanno Creek House (13335 SW Hall Blvd)
- 3. Win Prizes!**
After May we will hold a raffle with all entries for a chance to win really great prizes including local experiences and SCOOTERS.

Deadline to submit is Monday, May 31st!

The Fine Details: Please only submit one survey per person/per week! If you submit all four surveys, you will be entered into to the raffle four times (the maximum number). We would love to hear your stories and see pictures if it's possible for you to upload, but we understand that's not feasible for everyone. Just include what you can!

Visit www.engage.tigard-or.gov/move4may

¡MUÉVETE EN MAYO!



Llamando a todos los niños y adolescentes para un reto como ningún otro. Manténgase activo durante el mes de mayo y participa para ganar grandes premios. ¡Muévete en Mayo! se trata de cuidar de nosotros mismos manteniéndose activo afuera o en casa. Cada semana los participantes pueden elegir completar una (¡o más!) de las actividades!

¡Envía un monitor de actividad por cada semana y gana hasta 4 lugares en la rifa!

- ▶ Enviar en línea en www.engage.tigard-or.gov/move4may
- ▶ Enviar desde su casa (503) 718-2604 or recreation@tigard-or.gov
- ▶ Entrega en persona - Fanno Creek House (13335 SW Hall Blvd)

¡Gana premios! Después de mayo celebraremos con una rifa de todas las entradas para tener la oportunidad de ganar grandes premios, incluyendo experiencias locales y SCOOTERS.

Visite www.engage.tigard-or.gov/mueveteenmayo



Tigard-Tualatin
Rutas Seguras a la Escuela





MOVE 4MAY



Kêu gọi tất cả các bạn thiếu nhi và thiếu niên tham gia một thử thách có một không hai. Vận động cơ thể trong suốt tháng 5 để được tham gia một cuộc bốc thăm trúng thưởng tuyệt vời. Mục đích của thử thách Move4May! này là khuyến khích các bạn nhỏ chăm sóc bản thân bằng cách tập thể dục thể thao ngoài trời hoặc trong nhà. Mỗi tuần, các bạn có thể chọn và thực hiện một (hoặc nhiều hơn!) trong số các hoạt động dưới đây!

Gửi nộp Trình theo dõi Hoạt động /Activity Tracker sau mỗi tuần để kiếm được tối đa 4 vé bốc thăm!

- ▶ Nộp trực tuyến tại www.engage.tigard-or.gov/move4may
- ▶ Nộp từ nhà - gửi đến số (503) 718-2604 or recreation@tigard-or.gov
- ▶ Nộp tận nơi tại Fanno Creek House (13335 SW Hall Blvd)

www.engage.tigard-or.gov/move4may



Tigard-Tualatin
Safe Routes to School





Mwokut4itenMay!

Sa mwochen kerato ekkewe semirit me serafo ren ei ew challenge ese pwan or tapin. Kopwe emwekutu inisumw fan ei May iwe ina sipwe wanong itomw ren omw kopwe tongeni wineni ekkei penen nifang. Mwokut4itenMay! nge aa fisita faniten kopwe tumwunu inisumw ren omw kopwe emwekutu omw nomw nukun ika omw nomw non imwom ewe. Iteiten week nge ekkewe chon fiti ir mi tongeni repwe fini ar repwe awesi ew (ika fen napeseni!) ekkei activities ika urumwot!

Kopwe wanong ew Activity Tracker iteiten week iwe en mi tongeni kopwe wineni 4 spot non en raffle!

- ▶ Submit ini chok me Online ren www.engage.tigard-or.gov/move4may
- ▶ Submit ini chok me non imwom ewe – tin ngeni (503) 718-2604 ika recreation@tigard-or.gov
- ▶ Ika pwisin chuto non aramas ren omw kopwe wanong - Fanno Creek House (13335 SW Hall Blvd)

www.engage.tigard-or.gov/move4may

الحركة أثناء شهر مايو

نداء إلى جميع الأطفال والمراهقين للاشتراك في تحدٍ ليس له مثيل. كونوا نشطين أثناء شهر مايو وسجلوا للفوز بجوائز عظيمة. تدور جميع أنشطة Move4May! حول العناية بأنفسنا عن طريق النشاط داخل المنزل أو خارجه. بإمكان المشتركين أن يختاروا واحدًا (أو أكثر!) من الأنشطة المتاحة في كل أسبوع لإنجازه!

قدموا متتبع الأنشطة لكل أسبوع وأكسبوا إلى حد 4 نقاط في سحب اليانصيب!

- [التقديم على الإنترنت](http://www.engage.tigard-or.gov/move4may) على الموقع
- التقديم في المنزل- أرسلوه إلى (503) 718-2604 أو recreation@tigard-or.gov
- التقديم شخصيًا- بيت فانو كريك (Fanno Creek House) على العنوان (13335 SW Hall Blvd)

www.engage.tigard-or.gov/move4may



Tigard-Tualatin
Safe Routes to School



Metro