

7th

LADIES FIRST

TAREHE & Mahali

Novemba 29 (JM), 2025:

1asb - 10 jioni

Novemba 30 (J2), 2025:

2:30asb - 8mch

@Uwanja wa Benjamin Mkapa

Imeandaliwa
na



“Ladies First” ni nini?

“Ladies First” ni mashindano ya riadha ya wanawake, ambayo yalianzishwa na kuhamasishwa na maono ya Bw. Juma Ikangaa, mwanariadha wa zamani wa Tanzania. Lengo kuu lilikuwa ni kuziba pengo la ushiriki wa wanawake katika michezo kwa kuwapa vijana fursa ya kushindana kwa kiwango cha juu. Kwa miaka mingi, hafla hii imebadilika katika upeo na umuhimu, na kuwa jukwaa muhimu la kukuza usawa wa kijinsia, uwezeshaji wa wanawake na kukuza michezo na usambazaji wa elimu ya viungo nchini Tanzania. Kila toleo la tukio limekuwa muhimu katika kushughulikia uwakilishi mdogo wa wanawake katika michezo, hasa katika nafasi za uongozi na riadha ya ushindani.



Dhana ya “Wanawake Kwanza”

Leadership



Kutoa fursa kwa wanariadha wanawake kuwa mifano na kuonyesha ‘Uongozi’ **“leadership”** katika michezo.

Achievement



Ili kuunda mahali wanariadha wanawake wanaweza kuonyesha ‘Mafanikio’ **“achievement”** yao kupitia mashindano na kutambuliwa kwa juhudi na vipaji vyao.

Development



Kukuza ‘Maendeleo’ **“development”** ya kimwili, kiakili na kijamii wanawake wa Tanzania na wasichana kupitia michezo.

Your Turn



Kukuza usawa wa kijinsia na uwezeshaji wa wanawake katika jamii na kutoa fursa kwa wanawake kuchukua hatua zenye maana ya **“Sasa, ni ‘Zamu yako’ your turn!”**

TUKIO KUU JIJINI Dar es Salaam



Ratiba ya Mashindano

100m • 200m • 400m • 800m • 1,500m • 5,000m •
10,000m • 4x100m relay • Javelin

Matukio mengine tarehe 28 Nov.

• Elimu ya Uelewa wa Fedha

NBC itafanya warsha kuhusu maarifa ya msingi ya umuhimu wa fedha (matumizi ya pesa, kuhifadhi kumbukumbu n.k.) kwa wasichana kulingana na mtaala, ili kuwawezesha kufahamu masuala ya uchumi.

Matukio mengine tarehe 29-30 Nov.

• Kukimbia kwa Mwendo wa Taratibu (Jogging):

Tukio la kukimbia asubuhi mapema kama sehemu ya kukuza kampeni ya Ladies First pamoja na furaha ya mazoezi ya mwili.

• Kibanda cha Ukaguzi wa Affya

Kila mtu anakaribishwa kupima urefu na uzito, kuhesabu BMI, kupima shinikizo la damu ili kuboresha afya na kupata matokeo ya ukaguzi wako.

• Burudani kwa Watoto wa Shule

Kutakuwa na burudani kwa watoto wa shule wakati wa michezo.

• Maonyesho ya Picha

Kwenye banda hili, unaweza kujifunza kuhusu historia ya tukio hili kupitia picha hai za matukio yaliyopita.

• Sanaa ya Mti wa Ndoto

Tuchore ndoto yako ili iwe halisi!

• Mbio za Furaha

Timu za BMT na JICA zitashiriki kwenye mbio za furaha! Wacha tuwatie moyo!



PATA TAARIFA ZAIDI!!

Filamu za Ladies First

Tazama zaidi!!



(Dakika 1)



(Dakika 5)



JICA Tanzania
Website



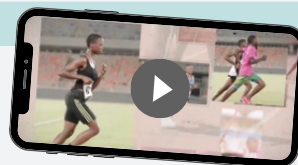
JICA Tanzania
Facebook



JICA Tanzania
Instagram



JICA Tanzania
X



Imefadhiliwa na kushirikiana na

Sumitomo Corporation

Trickster

UHURU
MADE IN TANZANIA



ALMEC
CORPORATION

JTEKT
A TOYOTA Group Company

zen_out

