

宇部市スポーツコミッションでは、市内の観光資源等を活用し、食や運動を組み合わせた着地型のスポーツ・ヘルスツーリズムを企画しました。宇部の新たな魅力を発見し、スポーツを楽しみながら健康づくりができるプログラムとなっています。たくさんのご参加お待ちしております。

<http://ubetan.jp>



きこくと、もくと
好きになる。

開催期間 **2018 3/11(日) ~ 5/30(水)** 予約受付中!

参加方法

プログラムの参加は予約制です。 ※但し、定員になり次第締め切りとなります。(先着順)
 参加したいプログラムを選んで今すぐ予約しよう! 電話または事務所窓口で受付中!!

特定非営利活動法人うべネットワーク
うべ探検倶楽部

☎ 0836-39-7460

受付時間 10:00 ~ 17:00 (月~金) ※祝日は除く。

事務所窓口

〒755-0029 宇部市新天町一丁目 2-36 まちづくりプラザ 2F
 宇部市民活動センター「青空」内

予約締切日は 各プログラム開催日の 3 日前 です。(一部例外あり)

内容、残席数等は、ホームページでご確認いただけます。

<http://ubetan.jp>

注意事項

- ※ 参加人数の変更・キャンセルは開催 3 日前までに必ずお電話にてご連絡ください。(プログラムによっては、キャンセル料が発生する場合があります。)
- ※ 荒天時等、日程の変更・中止については実施日前日までに連絡します。
- ※ プログラムには会場・集合場所の住所を明記しています。事前にお調べの上お越しください。(ホームページで各プログラム毎に地図を掲載しています。)
- ※ 「会場駐車場なし」のプログラムや、駐車場が満車の場合は、お近くの有料駐車場等をご利用ください。(ご不明な場合はうべ探検倶楽部までお問い合わせください。)
- ※ 会場・集合場所へは開始 15 分前までにお越しいただき、受付をお済ませください。参加料は、当日精算となります。なるべく、釣り銭の出ないようご準備ください。
- ※ プログラム中、スタッフが記録写真を撮影します。写りたくないなどの場合は、当日受付時にお申し出ください。撮影した写真はインターネット、ガイドブック等の媒体に使用することがあります。

問い合わせ: **うべ探検倶楽部**

〒755-0029 宇部市新天町一丁目 2-36 まちづくりプラザ 2F TEL: **0836-39-7460**

【主催】宇部市スポーツコミッション 【共催】特定非営利活動法人 うべネットワーク
 【後援】宇部市

【協力団体】

アクトビレッジおの/宇部 72 カントリークラブ/ NPO 法人おもしろファーム/株式会社 山口茶業/
 橘こもれびの郷/幸太郎スポーツ/琴崎八幡宮/金剛禅総本山少林寺宇部道院/ sazanami ファクトリーキッチン/
 里山ノ宝/姿勢改善 体育幹/地域おこし協力隊/なないろキッズ/フィットネスライフ Y/
 ブルーウェーブテクノロジー株式会社/ Yoga Salon KULAM /レノファ山口スポーツクラブ

★プログラムの参加は予約制です。▶ 0836-39-7460

残席数等は、ホームページでご確認いただけます。▶ <http://ubetan.jp>

01 開催日 3/11(日) ...食事付 ...会場駐車場 無料

200本の梅の香かおる梅園散策と地元野菜の贅沢弁当を堪能
“心も体も美しく” 梅薫る橘でスロージョギング 対象 大人向け

■集合 橘こもれびの郷 (宇部市西万倉 1662-1)
 ■時間 9:00 ~ 15:00
 ■料金 2,000 円
 ■定員 50 名 (19 名以下の場合中止)

【用意】動きやすい服装、運動靴
 スロージョギングで橘の史跡を巡り、萩ノ本梅園を目指します。梅園では特製梅酢ドリンクを作る体験もあります。梅酢ドリンクのクエン酸パワーにより疲労回復はもちろん、血液サラサラ効果や美肌効果も体感しましょう♪
 ※スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

04 開催日 3/31(土)、4/21(土)、5/12(土) 宇部市交通局・常盤町二丁目バス停下車 徒歩 1 分 会場駐車場 無料

プロが教える小学生からできる体幹トレーニング 対象 A.小1~小4 B.小3~小6

■集合 姿勢改善 体育幹 (宇部市新天町二丁目 3-7)
 ■時間 A.13:30 ~ 14:30 B.15:00 ~ 16:00
 ■料金 1,500 円
 ■定員 各 10 名

【用意】動きやすい服装、着替え、タオル
 勉強やスポーツには良い姿勢が大切なんだって! 「体幹」とは身体の胴体部分のことで、トレーニングによって姿勢が良くなるんだよ。5,000 人以上の子ども達を指導してきたトレーニングのプロと一緒に、楽しく体験してみよう!

02 開催日 3/24(土) 会場駐車場 無料

はじめてのゴルフ体験! 集え未来のプロゴルファー!
ゴルフを楽しく学ぶ「スナッグゴルフ」体験教室 対象 小1~小6

■集合 宇部 72 カントリークラブ 江畑池コースクラブハウス (山口市阿知須 2423-1)
 ■時間 14:00 ~ 16:30
 ■料金 500 円
 ■定員 20 名

【用意】動きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、タオル
 スナッグゴルフはゴルフのスイングやルールを「やさしく」「楽しく」「正しく」学ぶことができるスポーツです。スナッグゴルフでゴルフの基本を体験した後は、みんなでコースを回って楽しめます。

05 開催日 4/1(日) ...食事付 ...おみやげ付 会場駐車場 無料

まるごと春色ウォーキング
上小野の桜並木散策と桜まつり 対象 どなたでも 予約締切 3/26(月)

■集合 上小野集会所 (宇部市上小野 3975-1)
 ■時間 10:00 ~ 横瀬八幡宮到着後、自由解散
 ■料金 1,500 円
 ■定員 25 名 (10 名以下の場合中止)

【用意】運動靴、歩きやすい服装、雨天時は雨具
 上小野大田川沿いの桜並木を楽しみながら、横瀬八幡宮で開催される、「小野桜まつり」にご案内。昼食の「あすなる寿司」や、おみやげも用意しています。お楽しみ抽選会や餅まきなど桜まつりをご堪能ください。

03 開催日 3/27(火) 宇部市交通局・床波バス停下車 徒歩 1 分 会場駐車場 無料 6 台 JR 床波駅下車 徒歩 1 分

「体と心は一体」両方から整え、養おう
頭と体をほぐす少林寺拳法 対象 どなたでも

■集合 金剛禅総本山少林寺宇部道院 (宇部市床波一丁目 7-1 加藤歯科 2F)
 ■時間 19:00 ~ 20:10
 ■料金 500 円
 ■定員 20 名 (3 名以下の場合中止)

【用意】動きやすい服装
 ★頭をほぐす: 西光寺の住職であり、落語家「カンチューハイ角照(かくてる)」としても活躍するおもしろいパートナーの話を聞いて、思わずナットク。大切な自分の人生を切り開こう。
 ★体をほぐす: 少林寺拳法の全身を使った技術と護身の心得を伝授。

06 開催日 4/4(水) 宇部市交通局・湖水ホール入口バス停下車 徒歩 5 分 会場駐車場 有料

春爛漫の桜並木を駆け抜け、彫刻の丘でヨガをしよう!
スロージョギングでお花見散策&野外彫刻ヨガ 対象 大人向け

■集合 ときわ湖水ホール (宇部市沖宇部 254)
 ■時間 10:00 ~ 11:45
 ■料金 500 円
 ■定員 20 名
 ※雨天時は湖水ホール内での開催となります。

【用意】ヨガマットかレジャーシート、動きやすい服装
 誰でも簡単にできるスロージョギングの講習を受け、桜などを楽しみながらときわ公園を散策します。UBE ビエンナーレ彫刻の丘では、青空の下でヨガを行い、心と体をほぐします。季節を全身で感じるひと時を一緒に過ごしましょう♪
 ※スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

07 開催日 4/7 (土)、8 (日) ...食事付 ...おみやげ付 船鉄バス・吉部小学校バス停 会場駐車場 下車徒歩1分 無料

棚田ウォーク&旬の豪華御膳で春を感じよう

絶景の棚田で心のこもったおもてなし♪

対象 大人向け

予約締切 3/30 (金)

■集合 旧吉部小学校 (宇部市東吉部 3397)
 ■時間 10:00 ~ 15:00
 ■料金 2,500円
 ■定員 各10名 (5名以下の場合は中止)

棚田をながめながらのウォーキングのため、坂道の上下りがあります。

【用意】歩きやすく、多少汚れても良い服装・靴、飲み物、雨天時は雨具

絶景の棚田をウォーキングしながら『棚田の里の手作り展』を巡り、心のこもったおもてなしが受けられます。昼食は、旧小学校校舎の懐かしい空間で、ここだけでしか味わえない旬の野菜を使った美味しい御膳をご堪能ください!




08 開催日 4/14 (土) 宇部市交通局・ときわ公園入口バス停 会場駐車場 下車徒歩5分 有料

ときわ公園「ぼたん苑」で雅な気分を堪能♪

ときわ公園「ぼたん苑」でヨガ体験

対象 大人向け

■集合 ときわ公園ぼたん苑 (宇部市野中三丁目3)
 ■時間 A.9:30 ~ 10:30 B.11:00 ~ 12:00
 ■料金 800円
 ■定員 各10名

【用意】ヨガマットか大きめのバスタオル、動きやすい服装

古民家「憩いの家」の畳の上に寝転がり、ゆったりとくつろぎながら、初心者でもできる易しいヨガを体験します。昨年11月にリニューアルした、ときわ公園「ぼたん苑」の牡丹で季節も楽しみ、雅な気分を堪能しましょう♪




09 開催日 4/18 (水) 宇部市交通局・スポーツ広場入口バス停 会場駐車場 下車徒歩6分 無料

自転車の練習に最適! おまけにかけっこも速くなる!?

2歳からできるスポーツ「ランニングバイク」体験会

対象 A.2~3歳 B.4~5歳

■集合 ときわ公園サッカー場 (宇部市沖宇部常盤1番1)
 ■時間 A.15:00 ~ 15:45 B.16:15 ~ 17:00
 ■料金 500円 ■定員 各10名

【用意】動きやすい服装、運動靴
 あればランニングバイク、ヘルメット、プロテクターをご持参ください。(貸出有)
 ※保護者同伴

ランニングバイクは自然とバランス感覚が養える為、自転車の練習に最適です。また、ランニングバイクで速く走る動作は短距離選手が走る動作との共通点があり、かけっこが速くともなわれています。まずは楽しく体験しよう!




10 開催日 4/25 (水)、5/30 (水) 宇部市交通局・恩田運動公園バス停 会場駐車場 下車徒歩4分 無料

普段できない特別体験! 野球場でヨガをしよう♪

野球場で青空ヨガ~マンスリーチャレンジデー~

対象 どなたでも

■集合 ユーピーアールスタジアム (宇部市恩田町四丁目1-4)
 ■時間 10:30 ~ 11:15
 ■料金 300円 (5/30 チャレンジデー当日は無料)
 ■定員 50名

【用意】ヨガマットかレジャーシート、動きやすい服装

野球場で初心者でもできる易しいヨガを行います。芝生の上に寝転がるととっても、気持ちいいですよ。心と体と呼吸を整え、自分と向き合う時間にしましょう♪このイベントはマンスリーチャレンジデーとして最終水曜日に開催します。




11 開催日 5/16 (水) 宇部市交通局・スポーツ広場入り口バス停 会場駐車場 下車徒歩6分 無料

遊びを通じて、運動・スポーツが好きになる!



アクティブ・チャイルド・プログラム体験会

対象 A.年中・年長 B.小1~小4

■集合 ときわ公園サッカー場 (宇部市沖宇部常盤1番1)
 ■時間 A.15:00 ~ 15:45 B.16:15 ~ 17:00
 ■料金 300円
 ■定員 各20名

※保護者同伴【用意】動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

遊びを通じて、子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かしたくなる。それがアクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) です。子どもの発達段階に応じた、身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムの体験会です。

12 開催日 5/19 (土) ...軽食付 会場駐車場 無料

照明工場でおしゃれなヨガ体験&夜のカフェタイム♪

照明工場 YOGA & さざなみ Night Cafe

対象 大人向け

予約締切 5/11 (金)

■集合 sazanami ファクトリーキッチン (宇部市あすとびあ二丁目1-1)
 ■時間 18:00 ~ 21:00
 ■料金 2,800円

■定員 50名 (25名以下の場合は中止)

【用意】ヨガマットかレジャーシート、動きやすい服装

照明工場のバックヤードツアーを楽しんだ後に、照明で彩られたおしゃれな空間でヨガを体験します。ヨガで体をほぐした後は、sazanami ファクトリーキッチンで夜のカフェタイムを楽しみましょう♪ソフトドリンクと軽食をご提供になります。




13 開催日 5/20 (日) ...参加者特典付 宇部市交通局・八幡宮バス停 会場駐車場 下車徒歩3分 無料

ボールを使って楽しく運動しよう!

レノファ山口FC運動教室 in 宇部

対象 A.年中・年長 B.小1~小2

■集合 琴崎グラウンド (宇部市上宇部 571 琴崎八幡宮となり)
 ■時間 A.9:30 ~ 10:20 B.10:30 ~ 11:30
 ■料金 500円
 ■定員 各40名

【用意】動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

運動が苦手なお子様にも運動の楽しさを実感していただける、ボールを使ったトレーニングを行うプログラムです。レノファ山口FC スクールコーチが指導いたします。最後に集まったみんなで楽しくサッカーをします!




14 開催日 5/23 (水) ...託児付 宇部市交通局・琴芝駅前バス停 会場駐車場 下車徒歩2分 無料 JR琴芝駅下車徒歩2分

子育て中のママさん! 応援大作戦♪

女性限定! 託児付き ピラティス教室&茶話会


対象 女性限定

■集合 多世代ふれあいセンター (宇部市琴芝二丁目4-25)
 ■時間 10:00 ~ 11:45
 ■料金 1,500円

■定員 10名

【用意】ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装

育児で忙しいママさん向けのイベントです。お子さんを「こどもすくすくプラザプレイルーム」でお預かりし、安心して、ピラティスの教室を受講することができます。教室の後は参加者で茶話会を実施します。「ほっ」とくつろぐひと時にしましょう♪




15 開催日 5/27 (日) ...おみやげ付 宇部市交通局・花香バス停 会場駐車場 下車徒歩10分 無料

西日本最大級の規模を誇る大茶園! 味も眺めも格別な体験!

大茶園ウォーキング~新茶摘み&製茶体験~

対象 どなたでも

■集合 アクトビレッジおの (宇部市小野 7025) 藤河内茶園まで各自家用車で移動
 ■時間 13:30 ~ 16:30
 ■料金 1,500円
 ■定員 20名

【用意】飲み物、タオル、エプロン三角巾、動きやすい服装

山口県産のお茶の9割以上を生産する西日本最大級の大茶園です。見渡す限りを埋め尽くす茶園の緑はとても清たく壮大です。その絶景の中を歩き、お茶を摘んだ後、製茶体験をします♪美味しいお茶の試飲もできます。




目指せ!...10万人のチャレンジ

チャレンジデー

2018

日時:平成30年5月30日(水)0時~21時実施

チャレンジデーとは、

15分以上続けて体を動かした人の参加率が他の自治体と競う住民総参加型のスポーツイベント。参加は簡単!事前申し込みは不要!当日に市内で15分以上続けて体を動かして電話・FAX・メールなどで事務局に報告するだけ。スポーツだけでなく、家でのストレッチ、散歩や自転車での通勤、愛犬との散歩など、15分以上継続した運動なら何でもOK!

15分間の奇跡

わずか15分間、からだを動かすことで、生活習慣病の予防につながる。そして、勝利が手に入る!? これって奇跡だ!!

今年負けられない!!

宇部市チャレンジデー実行委員会事務局

TEL:0836-34-8628
 FAX:0836-22-6008
 E-mail:c-day@ubespo.jp

