



オープニングプログラム

やまぐち元気ラジオ体操&スローエアロビック

場所：渡辺翁記念会館前 ※雨天時は渡辺翁記念会館ロビー 事前申込：不要
 時間：7:30～8:00 参加料：無料

プログラム・・・①やまぐち元気ラジオ体操 ②スローエアロビック

【プログラム内容】

夢の調べと宇部弁がおもしろいと噂の「やまぐち元気ラジオ体操」!!
 ゆったりテンポの音楽に合わせ、誰でも楽しく体を動かせる「スローエアロビック」
 一緒にチャレンジしませんか?!

ファイナルプログラム

申込開始：5月1日(火曜日)～

チャレンジデー 全国共通イベント 長縄跳び競技「ロープジャンプX」

場所：宇部市新天町アーケード内 特設会場
 受付場所：エフエムきらら前 時間：18:40～19:50



競技方法・・・長さ10mのロープを使い、跳んだ人数と回数でポイントを競い合う競技です。1チームは3名以上(ロープ回し役の2人と跳び役)例)10人で50回跳んだ場合「10人×50回=500ポイント」

募集数・・・15チーム(先着順)

応募方法・・・チーム名、選手全員の氏名と年齢、代表者連絡先を電話又はFAXで宇部市文化・スポーツ振興課に連絡
 (TEL,34-8628、FAX,22-6083)※中学生以下のチームは保護者同伴願います。

| プログラム | 時間帯 | 会場 | 実施団体 | 備考 |
|---|---------------------------|-----------------|--|---------------------------------------|
| 早朝ラジオ体操&転倒予防運動 | 4月25日(水) 6:15～6:45 | 隼防長スイミングサークル本館 | 隼防長スイミングサークル TEL 0836-22-1133 | |
| 卓球台無料開放 | 4月25日(水) 9:00～12:00 | 隼防長スイミングサークル本館 | 隼防長スイミングサークル TEL 0836-22-1133 | |
| はじめての体操教室 ～プラス10レッスン～ | 4月25日(水) 10:00～11:00 | 宇部市保健センター | 宇部市保健センター TEL 0836-31-1777 | |
| 野球場で青空ヨガ | 4月25日(水) 10:30～11:15 | ユーピーアールスタジアム | 宇部市スポーツコミッション事務局 TEL 0836-39-7460 | ■ 要事前申込 定員 50人 ■ 300円 締め切り:4月23日まで |
| バドミントンコート無料開放 | 4月25日(水) 13:00～17:00 | 隼防長スイミングサークル本館 | 隼防長スイミングサークル TEL 0836-22-1133 | |
| 成人水中歩行無料体験教室 | 4月25日(水) 13:10～14:10 | 隼防長スイミングサークルプール | 隼防長スイミングサークル TEL 0836-22-1133 | |
| 霜降山ハイキング | 4月29日(日) 9:00～ | 未来湖(真綿川ダム) 駐車場 | 霜降山ハイキング実行委員会 TEL 川上ふれあいセンター:0836-35-1150 | ■ 要事前申込 定員 50人 ■ 100円 |
| ZUMBA®～ レッツ・ダンス・パーティ!!2018春～ | 4月30日(月-祝) 14:00～16:00 | COCOLAND宇部 体育館 | ZUMBA®実行委員会 TEL 主催者携帯:090-3171-4681 | ■ 要事前申込 定員 100人 ■ 2,000円 |
| てくてくま歩き「上を向いて歩こう」 霜降山の樹木ウォッチングとドウダンツツジ | 5月19日(土) 9:20～12:00 | 霜降山管理道ゲート手前駐車場 | 宇部市観光・グローバル推進課 TEL 0836-34-8353 | ■ 要事前申込 定員 40人 |

プレプログラム開催!

チャレンジデー2018 参加報告書 (FAXまたは回収ボックス投函用)

| 個人または代表者名 | 参加人数 | 実施場所 | 運動した内容(種目・イベント等名) |
|-----------|------|--------------------|-------------------|
| | | 自宅・職場・地域 その他() | |

※ご報告いただいた個人情報や内容については、参加率集計の目的以外では使用致しません。

参加報告回収ボックス
設置場所(9:00～21:30)

市役所、各ふれあいセンター、ユーピーアールスタジアム、
 宇部マテ「フレッセラ」テニスコート、西部体育館、楠若者センター、パルセンター宇部、
 サンライフ宇部、総合福祉会館、男女共同参画センター・フォーユー

QRコード



当日報告先 (8:30～21:30受付)

無料電話 0800-200-0263 FAX 050-3488-4747

メールアドレス c-day@ubespo.jp FAX又は回収ボックス投函 参加報告書をご利用ください。

今年は無敵!!

チャレンジデー 2018

inUBE

対戦相手は
神奈川県座間市

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を他の自治体と競う住民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、徒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!

実施日：平成30年
5月30日(水)
0時～21時開催

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!!



宇部市スポーツコミッションは
 チャレンジデーを応援しています。
 宇部市スポーツコミッション 検索

参加は、簡単!

①市内で、15分以上からだを動かす



②電話、FAX、メール、
 回収ボックスで報告して終了



21:30
 までに報告
 してね!!

本格的なスポーツだけでなく、家での体操、そうじ、買物、
 愛犬との散歩、徒歩や自転車での通勤などもOK!

裏面に報告書があります。

宇部市チャレンジデー実行委員会(観光・シティプロモーション推進部 文化・スポーツ振興課内)

TEL: 0836-34-8628 FAX: 0836-22-6083

