

# スポーツうべたん

<http://ubetan.jp>

SPORTS UBETAN 2020 AUTUMN

9/30 .Wed ▶ 11/30 .Mon



楽しむもよし  
好きになる。

令和2年度補正予算 スポーツ庁国庫補助事業

背景：恩田運動公園メタセコイア並木 (写真出典元：宇部マニアックス)

【主催】 (一社)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、(一社)宇部観光コンベンション協会、宇部日報社、山口宇部経済新聞、FM きらら



宇部市スポーツコミッションでは、市内の観光資源を活用し、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。

**01** 開催日 9/30 (水)、10/28 (水)、11/18 (水) おみやげ付会場駐車場  
有料

予約締切

当日参加可

**当日参加 OK! マンスリーチャレンジデープログラム  
新天町アーケード健康ウォーキング教室**

■集合 新天町アーケード西側入口付近 (山口銀行宇部支店側)  
※宇部市役所駐車場をご利用ください。

■時間 13:30 ~ 14:00

■料金 無料 ■定員 各20名 (予約優先)

【用意】動きやすい服装

新天町アーケードにて毎月1回ペースで開催する健康ウォーキング教室です。  
健康づくりに効果的な運動や歩き方を習って、みんなで元気に新天町アーケードを歩きましょう! 参加者特典としてもちろん粗品をプレゼントします。

対 象 どなたでも



パートナー  
宇部新天町名店街協同組合

**02** 開催日 10/11 (日) スポーツコミッションフェスタ2020内開催会場駐車場  
無料

予約締切

当日参加可

**公園内の開放的な空間で気持ちよくカラダを動かそう!  
パークヨガ&棒ピクス®**

■集合 恩田運動公園 補助競技場 Aコート (宇部市恩田町)

■時間 ①ヨガ 10:30 ~ 11:15 ②棒ピクス® 11:30 ~ 12:15

※どちらか1つのプログラムでの受講も可能です。

■料金 無料 ■定員 各30名 (予約優先)

【用意】①動きやすい服装、飲み物、タオル、レジャーシート、大きめのバスタオルもしくはヨガマット  
②動きやすい服装、飲み物、タオル

広々とした開放的な空間で気持ちよくカラダを動かしませんか? ①ヨガ、②棒ピクス®  
ともに、気軽に行える内容で実施します。②棒ピクス®は専用のエクササイズ棒を補助  
器具として使い、筋トレやストレッチなど様々な運動を行います。

対 象 大人向け  
※小学生5年以上



パートナー  
フィットネスライフ Y

**03** 開催日 10/11 (日) スポーツコミッションフェスタ2020内開催会場駐車場  
無料

予約締切

当日参加可

**運動が苦手な子どもでも運動の楽しさを実感!  
レノファ山口 FC 運動教室 - 選手も出演予定 -**

※新型コロナウイルスの感染拡大状況、チームの状況により出演が無くなる場合もございます。

■集合 恩田運動公園 補助競技場 Aコート (宇部市恩田町)

■時間 ①年中・年長 13:15 ~ 14:00 ②小1・小2 14:30 ~ 15:30

■料金 無料

■定員 ①20名 ②30名 (①②ともに予約優先)

【用意】運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

レノファ山口スクールコーチと一緒に楽しくボール遊びをしませんか?  
運動が苦手なお子様にも運動の楽しさを実感できるプログラムです。教室の最後は、  
集まったみんなで楽しくサッカーをします。選手も出演予定です。お楽しみに!

対 象 年中~小2  
※各部ともに要保護者同伴



パートナー  
NPO 法人レノファ山口  
スポーツクラブ

**04** 開催日 10/17 (土) お菓子お茶付会場駐車場  
無料

予約締切

10/14 (水)

**火起こしをマスターして焼きマシュマロを食べよう!  
親子で楽しむ! はじめての火育教室**

■集合 とぎわ湖畔北キャンプ場 (宇部市大字沖宇部)

■時間 ①10:00 ~ 11:30 ②14:00 ~ 15:30

■料金 1,500円 (小学生以下1,000円、3歳以下無料)

■定員 各10名 (最少催行人数: 各5名)

【用意】手袋 (軍手等)、マイコップ、レジャーシート

自然豊かな湖の畔で、薪集めから火起こし、お湯を沸かしてからココアを飲んだり  
マシュマロを焼いて食べちゃいましょう! 小さなお子様でも安全な手の平サイズの  
焚火台を使用して、遊びながら火について学べます。

対 象 どなたでも  
※小学生以下は保護者同伴  
保護者1名に対し小学生以下2名まで



パートナー  
touch the wild

**05** 開催日 11/8 (日) おみやげ付会場駐車場  
無料

予約締切

11/5 (木)

**大人も子どももパーティー感覚でダンスを楽しもう!  
ZUMBA® ~レッツ・ダンス・パーティ!! 2020 秋~**

■集合 ココランド宇部 体育館 (宇部市上宇部75)

■時間 14:00 ~ 16:00

■料金 2,500円 (小学生以下 無料)

■定員 100名

【用意】動きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル

世界中で人気のダンスフィットネス。インストラクターの動きに合わせて踊るだけ!  
しっかり動いて脂肪燃焼! 初めての方もぜひ、参加してみてくださいね。(JWI 承認番  
号 14287) 今回初、じゃんけん大会でとぎわ動物園の入場券を10名様にプレゼント!!

対 象 どなたでも



パートナー  
フィットネスライフ Y

06 開催日 11/11 (水)

会場駐車場 無料 予約締切 11/9 (月)



絵になる景色のメタセコイア並木を歩こう！  
**宇部マニさんぽ - 紅葉のメタセコイア並木編 -**

対象 どなたでも

- 集合 ユーピーアールスタジアム 第一会議室 (宇部市恩田町四丁目 1-4)
- 時間 10:30 ~ 11:30
- 料金 300円
- 定員 20名
- 【用意】動きやすい服装

観光ガイドに載らない市内の珍スポットを調べている「宇部マニアックス」の山本さんのガイド付きで恩田運動公園をウォーキング！必見は紅葉のメタセコイア並木です。ウォーキング前後に、健康運動指導士による軽運動を行います。



パートナー  
宇部マニアックス

07 開催日 11/16 (月)、11/30 (月) お菓子お茶付

会場駐車場 無料 予約締切 開催日3日前



県下最古の風情漂う庭園と、ゆったりと秋のひと時を満喫  
**坐禅&龍心庭散策で心安らぐひと時を**

対象 どなたでも

- 集合 宗隣寺 (宇部市大字小串 210)
- 時間 10:00 ~ 12:00
- 料金 800円
- 定員 各20名 (最少催行人数:各3名)

【用意】足の組めるゆったりとした服装 ※足が組めない方も椅子坐禅で参加できます。

禅宗の名刹「宗隣寺」で坐禅の初歩を体験します。坐禅で自分と向き合った後は、副住職のお話を聴きながら、お茶をいただきます。紅葉も美しい「龍心庭」の庭園を愛でながら、ゆったりとした時間を過ごしコロナ疲れを癒しましょう。



パートナー 宗隣寺

08 開催日 11/22 (日) UBEきたぐるぐるサイクル&アウトドアフェスタ内開催

会場駐車場 無料 予約締切 11/19 (木)



これで君もサバイバル火起こしマスター！  
**いざ！という時に役立つ火起こし教室**

対象 小学生以上

- 集合 アクトビレッジおの 木工室 (宇部市大字小野字大日原 7025 番地)
- 時間 ①10:00 ~ 11:00 ②14:00 ~ 15:00
- 料金 1,500円
- 定員 各15名 (最少催行人数:各5名)

火について基本的な事を楽しみながら学んで頂いた後、今流行りのカッコいいメタルマッチを使って、火起こしをマスターしてもらいます。小学生から大人までが楽しめるプログラムとなっております。



パートナー  
touch the wild

09 開催日 11/22 (日) UBEきたぐるぐるサイクル&アウトドアフェスタ内開催

会場駐車場 無料 予約締切 当日受付可



秋色に染まる「UBEきた」を自転車で楽しく巡る  
**スポーツ電動自転車「e-Bike」でアクティブに散策！**

対象 大人向け

- 集合 アクトビレッジおの (宇部市大字小野字大日原 7025 番地)
- 時間 ①10:00 ~ 11:00 ②11:00 ~ 12:00  
③13:00 ~ 14:00 ④14:00 ~ 15:00
- 料金 1,000円 ■定員 各5名 (予約優先)
- 【用意】運動しやすい服装

スポーツ電動自転車「e-bike」の扱い方や乗り方をマスターし、アクトビレッジおの周辺をアクティブに楽しく散策します。自転車で宇部市北部の自然の雰囲気を楽しんだ後は、おみやげとして「ゆうれい寿司」をご用意しております。



パートナー  
サイクリング・サロン・ヒロシゲ宇部店

10 開催日 11/23 (月・祝) お弁当・お菓子付

会場駐車場 無料 予約締切 11/19 (木)



歴史地区ウォーキング  
**厚東氏ゆかりの寺社めぐり・ヘルシー弁当&シフォンケーキ付**

対象 どなたでも

- 集合 浄名寺 (宇部市大字棚井558)
- 時間 9:00 ~ 12:00 (8:30 ~ 受付)
- 料金 1,200円
- 定員 35名 (最少催行人数:10名)
- 【用意】飲み物、タオル

厚東に栄えた長門国守護厚東氏ゆかりの寺社 (東隆寺、浄名寺、恒石八幡宮) と浄土真宗の古刹浄念寺を巡ります。ゴールの浄名寺では霜降山カフェ特製・地元厚東野菜を使ったヘルシー弁当と、たちくま米工場のシフォンケーキをいただきます。



パートナー  
厚東郷土史研究会

## 参加方法

スポーツうべたん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！！

### 事務所窓口

特定非営利活動法人うべネットワーク  
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  
宇部市民活動センター「青空」内

☎ 0836-39-7460

受付時間 10:00～17:00 (月～金) ※祝日は除く。

※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・キャンセルは予約締切日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。

### ★新型コロナウイルス感染防止のため、下記のご確認およびご協力をお願いいたします。

- ・体調に不安がある場合や発熱や咳などの風邪症状がある場合は、参加の自粛をお願いします。
- ・手洗い(手指消毒)、マスクの着用(場合による)、当日の検温など、感染予防対策のご協力をお願いします。
- ・申し込み後の感染状況等によって、開催を中止する場合があります。その際は事前にお電話にてご連絡を差し上げます。
- ・感染予防対策として、スタッフもマスクを着用(場合による)します。
- ・感染症対策を講じ実施しますが、感染リスクをゼロにすることはできません。最終的な参加のご判断は各自をお願いいたします。

令和2年度補正予算 スポーツ庁国庫補助事業

# Let's Enjoy! スポーツ コミッション フェスタ2020

健幸スポーツの祭典

家族そろって新しいスポーツが  
楽しく体験できるイベント満載！

令和2年 10/11日  
[小雨決行]

10:00～15:30

宇部市恩田運動公園一帯

⚠ 新型コロナウイルス感染症対策に係る宇部市公共施設利用・イベント等開催に関する基本方針に則りステージ2～0の場合はイベントを中止します。

(一社) 宇部市スポーツコミッション × 宇部市北部

🚲 UBE きたぐるぐる 🚲

# サイクルイベント

2日連続開催！！

11/22 日

アクトレッジおの

11/23 月祝

楠こもれびの郷  
(秋の収穫祭内 出展)

両日 10:00～15:00