

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
 時間：7:30~8:00
 事前申込：不要
 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】
 琴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て、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 チャレンジデー 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：18:50~19:50
 申込開始：5月7日(火)~
 募集チーム数：10チーム(先着順)

【内容】長さ10mのロープを使い、1チーム3人以上で跳んで得点を競う大縄跳びです。
 【競技者】1チーム3人以上 ロープ回し役の2人がロープを回し、跳び役は並んで跳ぶ。
 【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(一社)宇部市スポーツコミッションに連絡TEL:0836-39-7653、FAX:0836-39-6584

【カウント方法】「跳ぶ人数 × 回数」で算出し、単位は「ポイント」で表します。
 例 10人で50回跳んだ場合「10人×50回=500ポイント」25人で50回跳んだ場合「25人×50回=1250ポイント」となります。長さ10mのロープを使い、1チーム3人以上で跳んで得点を競う大縄跳びです。

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24日(水) 6:15~6:45	榎防長スイミングサークル 本館 多目的ホール	問 榎防長スイミングサークル 連 0836-22-1133	料 無料 定なし 受 受付:6:00 持 室内シューズ、飲み物
女性の為のBODYレッスン	4月24日(水) 9:30~11:00	三和Gallery宇部 セミナールーム	問 NPO山口ヒメ倶楽部 連 090-7545-1419	料 500円 定20名(要事前申込) 受 女性 持 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物
青空健康教室	4月24日(水)、 5月8日(水) 10:00~11:00	ときわ公園スポーツ広場 サッカー場	問 有末永整骨院・光 連 0836-39-7460(うべ探検倶楽部)	料 1,500円 定20名(要事前申込) 持 ヨガマット(無くて可)、タオル、飲み物
健康増進のための卓球教室 「健ボン教室」	4月24日(水) 10:30~11:30	榎防長スイミングサークル 本館 多目的ホール	問 榎防長スイミングサークル 連 0836-22-1133	料 無料 定 先着12名(要事前申込・当日受付可) 持 室内シューズ、卓球ラケット(ラケット貸出可)、飲み物
成人水中歩行無料体験会	4月24日(水) 13:10~14:10	榎防長スイミングサークル プール	問 榎防長スイミングサークル 連 0836-22-1133	料 無料 定 先着12名(要事前申込・当日受付可) 受 13:00 持 水着、プルキャップ、バスタオル
スロージョギング®健康教室	4月24日(水) 13:30~13:50	新天町アーケード 集合場所:エフエムきらら前	問 (-)宇部市スポーツコミッション 連 0836-39-7460(うべ探検倶楽部)	料 無料 定30名(要事前申込・当日受付可) 持 タオル、飲み物
やってみよう! ボクシングトレーニング	4月24日(水) 18:00~21:00	宇部ボクシング&フィットネススクール 宇部市厚南北二丁目21-26	問 宇部ボクシング&フィットネススクール 連 080-5751-0776	料 無料 定10名(要事前申込) 持 室内シューズ、タオル、飲み物、着替え
ピラティス	5月8日、15日、 22日(水) 19:00~20:00	ヒストリア宇部2階 交流ホール	問 フィットネスライフY 連 090-3171-4381	料 500円 定20名(要事前申込) 持 ヨガマットなど敷物、タオル、飲み物
ZUMBA®	5月8日、15日、 22日(水) 20:15~21:15	ヒストリア宇部2階 交流ホール	問 フィットネスライフY 連 090-3171-4381	料 500円 定20名(要事前申込) 持 運動靴、タオル、飲み物・着替え(必要な方)
かんたんボディメイク 「女性限定の筋トレ教室」	5月22日(水) ①10:30~11:30 ②18:30~19:30	トータル・ボディ・サポート 宇部市恩田二丁目27-3	問 トータル・ボディ・サポート 連 090-9463-8728	料 無料 定 各3名(要事前申込) 持 ヨガマットなど敷物、タオル、飲み物
はじめての少林寺拳法	5月22日(水) 20:00~20:30	トータル・ボディ・サポート 宇部市恩田二丁目27-3	問 金剛禅総本山少林寺宇部恩田道院 連 090-9463-8728	料 無料 定5名(対象:中学生以上、要事前申込) 持 タオル、飲み物

プレプログラム開催!

キリトリ線

チャレンジデー2019 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)
	人	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、
中央公園テニスコート、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。

負けられん!!!



チャレンジデー 2019 in UBE

日時:2019年5月29日(水)
0時→21時実施

チャレンジデーとは、Challenge Day
2019 in UBE

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、
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!

2019年の対戦相手は
山形県 **米沢市** に決定しました!

人口は約85,000人、米沢牛が有名な山形県の街です。
昨年のチャレンジデーでは、茨城県取手市に勝利して
ゴールドメダルを獲得した強豪市です。



米沢市 直江兼続
マスコットキャラクター
「かねたん」

宇部市
マスコットキャラクター
「チョコクン」

目指せ
参加者
10万人

誰でも参加できる当日イベントは、
宇部市スポーツコミッションホーム
ページで確認できます。

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



本格的なスポーツでなくても、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!

②電話、FAX、メール、
回収ボックスで報告して終了



裏面に報告書があります。

21:30
までに報告
してね!!

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: 050-3488-4747

