

目指せ！10万人のチャレンジ

誰でも参加できる当日プログラム

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
ラジオ体操と健康体操	8:20～9:00	隣保館上宇部会館	問 健康かみうべ21 連 0836-21-1473	料 無料 定 40名
フィットネスクラブ一日無料体験	9:00～21:00	フィットネスクラブHBACC 宇部市大字上宇部471-4	問 株式会社ベストアプローチ 連 0836-43-9582	料 無料 定 16歳以上 持 室内シューズ
ゴルフ練習場 割引利用	9:00～21:00	ゴルフステージHBACC 宇部市大字上宇部471-4	問 株式会社ベストアプローチ 連 0836-43-9582	料 通常64球320円→200円
青空健康教室	10:00～11:00	ときわ公園スポーツ広場 サッカー場	問 南末永整骨院・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(なくても可)、タオル、飲み物
いっぱいあそぼう! ハイハイレースや体操もするよ♪	①10:00～11:00 ②11:00～11:30 (10分毎随時開始)	総合福祉会館4階	問 宇部市子育てサークル×なないろ キッズ×こども・若者応援課 連 0836-31-1732(こども・若者応援課)	料 無料 定 親子50組 対 未就学児とその親子 ①0歳児 ②1歳児以上
転倒予防体操ケアピクス	10:30～11:15	宇部市立図書館 2階 講座室	問 ケアピクス連盟 連 080-5613-7503(担当:平野)	料 無料 定 30名 対 シニア、高齢者 持 タオル、飲み物
フォーユーでストレッチと 防災のお話し	10:30～11:30	男女共同参画センター・フォーユー 3階軽運動室	問 パームズ 連 0836-33-4004	料 無料 定 50名 持 タオル、飲み物
かんたんボディメイク [女性限定の筋トレ教室]	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 ヨガマットなど数物、タオル、飲み物
野球場で青空ヨガ	11:15～12:00	ユーピーアールスタジアム 外野芝生エリア	問 Yoga Salon KULAM 連 0836-39-7460(うべ探検倶楽部)	料 無料 定 30名(要事前申込) 持 ヨガマットなど数物、タオル、飲み物
レノファ山口応援体操ケアピクス!	①13:30～14:15 ②15:30～16:15	宇部市立図書館 2階 講座室	問 ケアピクス連盟 連 080-5613-7503(担当:平野)	料 無料 定 各30名 対 子どもから大人まで 持 タオル、飲み物
初心者も大歓迎♪やさしい太極拳♪	14:00～15:30	多世代ふれあいセンター 1階 展示ホール	問 陳作榮太極拳研究会 連 090-3371-0427	料 無料 定 100名 持 タオル、飲み物
ピラティス	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 ヨガマットなど数物、タオル、飲み物
ZUMBA®	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)
はじめての少林寺拳法	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

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
ノルディックウォーキング	9:00～14:00	GOPPOええぞなクラブクラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	問 NPO法人GOPPOええぞなクラブ 連 0836-39-6336	料 無料 定 15名
コアトレーニング	10:00～11:00	GOPPOええぞなクラブクラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	問 NPO法人GOPPOええぞなクラブ 連 0836-39-6336	料 無料 定 20名 持 室内シューズ、タオル、飲み物
沢波川沿線ふれあいウォーキング	10:00～11:00	東片倉河川公園に集合	問 沢波川沿線ふれあいウォーキング大会実行委員会 連 0836-35-1150(川上ふれあいセンター)	料 100円 定 なし(要事前申込) 受 9:30
親子で楽しくエコゲーム	10:00～11:00	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 無料 定 親子20組(要事前申込)
姿勢&歩き方レッスン	10:00～14:00 (30分毎随時開催)	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 無料 対 女性
ZUMBA®	11:00～12:00	GOPPOええぞなクラブクラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	問 NPO法人GOPPOええぞなクラブ 連 0836-39-6336	料 無料 定 20名 持 室内シューズ、タオル、飲み物
女性の心と身体に嬉しいヨガ	①11:30～12:00 ②12:00～12:30	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 無料 定 各10名(要事前申込) 対 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
女性の為のBODYレッスン	13:00～13:30	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 無料 定 各10名(要事前申込) 対 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
操体法&貯筋運動	13:00～14:00	GOPPOええぞなクラブクラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	問 NPO法人GOPPOええぞなクラブ 連 0836-39-6336	料 無料 定 20名 持 室内シューズ、タオル、飲み物
卓球台無料開放	14:00～18:00	GOPPOええぞなクラブクラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	問 NPO法人GOPPOええぞなクラブ 連 0836-39-6336	料 無料 定 なし 持 室内シューズ、タオル、飲み物、卓球ラケット
空手体験	19:00～21:00	GOPPOええぞなクラブクラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	問 NPO法人GOPPOええぞなクラブ 連 0836-39-6336	料 無料 定 30名 持 タオル、飲み物

運動プログラム参加の際には、動きやすい服装、タオル、飲料水など各自で用意ください。

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	6:15～6:45	隼防長スイミングサークル 本館 多目的ホール	問 隼防長スイミングサークル 連 0836-22-1133	料 無料 定 なし 受 6:00 持 室内シューズ、飲み物
からだを使った親子あそび	10:00～11:00	社会福祉法人 山口県社会福祉事業団 このみ園 体育館	問 母子保健推進協議会(厚南4校区) 連 0836-41-4396 (原市民センター・地域・保健福祉支援チーム)	料 無料 定 50名 対 未就園児とその保護者 持 タオル、飲み物
健康増進のための卓球教室 「健ポン教室」	10:30～11:30	隼防長スイミングサークル 本館 多目的ホール	問 隼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
3B体操にチャレンジ!!	13:00～14:30	黒石ふれあいセンター 2階 世代交流ホール	問 公益社団法人 日本3B体操協会山口県支部 連 090-5710-7351(担当:菊池)	料 無料 定 20名(要事前申込) 持 室内シューズ、ヨガマットなど数物、タオル、飲み物
成人水中歩行無料体験会	13:10～14:10	隼防長スイミングサークル プール	問 隼防長スイミングサークル 連 0836-22-1133	料 無料 定 先着15名(要事前申込・当日受付可) 受 13:00 持 水着、プールキャップ、バスタオル
卓球大練習会 ※お楽しみ抽選会あり	13:00～16:00	西部体育館	問 公益財団法人宇部市体育協会 連 0836-31-1507	料 500円 定 なし(要事前申込) 対 市内卓球愛好者 持 室内シューズ、卓球ラケット、飲み物
やってみよう! ボクシングトレーニング	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 15名(要事前申込) 持 室内シューズ、タオル、飲み物、着替え

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
楯テニスコート無料開放	8:00～16:00 (利用時間は2時間まで)	楯テニスコート	問 NPO法人コミュニティスポーツくすのき 連 0836-67-2150	料 無料(要事前申込・当日受付可) 持 テニスラケット、タオル、飲み物
楯若者センター体育館無料開放	8:00～19:00	楯若者センター体育館	問 NPO法人コミュニティスポーツくすのき 連 0836-67-2150	料 無料(要事前申込・当日受付可) 持 室内シューズ、タオル、飲み物
楯体育広場無料開放	8:00～19:00	楯体育広場	問 NPO法人コミュニティスポーツくすのき 連 0836-67-2150	料 無料(要事前申込・当日受付可) 持 タオル、飲み物
楯若者センター トレーニング室無料開放	8:00～21:00	楯若者センター トレーニング室	問 NPO法人コミュニティスポーツくすのき 連 0836-67-2150	料 無料(要事前申込・当日受付可) 持 室内シューズ、タオル、飲み物
高齢者お出かけ文化学習会 「体を動かしてリフレッシュ!」	10:30～11:15	学びの森くすのき 市民交流室	問 学びの森くすのき・地域文化交流課 連 0836-67-1277	料 無料 定 30名
船木まちなかウォーキング	12:00～13:00	楯総合支所	問 北部地域振興課 連 0836-67-2812	料 無料 定 50名 持 タオル、飲み物

問…問合せ先 連…連絡先 受…受付時間 定…定員 対…対象者 料…参加料金 持…持参物 事前申込が必要なイベントもあります。

スポーツコミッション プログラム

スロージョギング®健康教室

時間帯

①13:30～13:50 ②18:10～18:30

会場

新天町アーケード 集合場所:FMきらら前

実施団体

(一社)宇部市スポーツコミッション 0836-39-7460(うべ探検倶楽部)

備考

料 無料 定 30名(要事前申込・当日受付可)
持 タオル、飲み物

詳細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

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は、スポーツ・健康づくりの活動を通じて「元気なひとの元気なまち・宇部市」の実現に向け活動しています。

チャレンジデー 2019 in UBE

①

よくわかる
チャレンジデー

②

おさんぽでも
大丈夫

③

うんどうはげげ
おさんぽもOK!

④

楽しんで
ます

