

(一部イベントで、上履きが必要です)

① 背すじを伸ばして健幸スイッチON!

【時間】 10:00~13:00 **【場所】** 第一会議室
【対象】 どなたでも
【定員】 随時対応
【主管】 有末永整骨院・光
 ストレッチボール運動体験、ゆびのぼ体操、10秒で測れる健康測定を実施します。



② スローエアロビック&リズムダンス体験会

【時間】 13:30~15:30 **【場所】** 第一会議室
 ①13:30~14:00 ②14:15~14:45 ③15:00~15:30
【対象】 どなたでも (②は子ども向け)
【定員】 各回20名程度
【備考】 ③のみ室内用シューズをご持参ください。
【主管】 Boa Forma Studio
 ①ゆったりリズムで誰でも笑顔で楽しく行える「スローエアロビック」が体験できます。
 ②子ども向けのリズムカルで楽しいダンスプログラム「リズムダンス」が体験できます。
 ③ステップを使用した新感覚のスローエアロビックが体験できます。



③ 子ども用スポーツグッズリユース広場

【時間】 10:00~15:30 **【場所】** 第二会議室
 (9:30から整理券配布)
【対象】 子育て世帯
【定員】 120組程度
 (イベント参加には事前に配布する整理券が必要です。)
【主管】 NPO法人うべネットワーク
 子ども用スポーツグッズ&ウェアを必要とされる方へ無料でお譲りします。(学生服リユース広場+プチリユースフェア同日開催)※対応サイズはウェア・子ども服とも120cm以上。



④ 猫背を見よう! 知ろう! 治そう!

【時間】 10:00~15:30 **【場所】** ミーティングルーム
【対象】 どなたでも
【定員】 随時対応
【備考】 対応は一度に4名。
 1名あたり15分程度の所要時間となります。
【主管】 ほねつぎ恩田はききゅう接骨院
 写真撮影による姿勢分析とオリジナル猫背改善プログラムが体験できます。



⑤ 元気アップ3B体操&3B体操で遊んじゃお!

【時間】 10:00~12:50 **【場所】** トレーニングルーム1
【対象】 第一部/成人 第二部/0歳~未就園児の親子 第三部/園児~小学生の親子
【定員】 第一部/随時対応 第二部・第三部/各回20組程度
【備考】 室内用シューズをご持参ください。
【主管】 (公社)日本3B体操協会山口県支部
 【第一部】 10:00~10:50 元気アップ3B体操 ストレッチ・有酸素運動・筋トレ等実施。
 【第二部】 11:00~11:50 親子3B体操 親子のスキンシップ。産後の体型・体力向上。
 【第三部】 12:00~12:50 ジュニア3B体操 遊びを取り入れて全身を鍛える運動を実施。



⑥ 親子でノリノリダンス

【時間】 13:10~14:00 **【場所】** トレーニングルーム1
【対象】 親子(幼児から参加OK)
【定員】 30名程度
【備考】 室内用シューズをご持参ください。参加者全員にサントリー「やさしい麦茶」をプレゼントします。
【主管】 スズカダンススクール
 親子で楽しくリズム感や柔軟性を養うレッスンをを行い、最後は楽しい振付で踊ります。



⑦ 健康体操~ZUMBA® & Q-Ren骨盤体操~

【時間】 14:20~15:30 **【場所】** トレーニングルーム1
 ①ZUMBA® 14:20~14:50 ②Q-Ren骨盤体操 15:00~15:30
【対象】 どなたでも
【定員】 各回30名程度
【備考】 室内用シューズをご持参ください。
【主管】 フィットネスライフY
 ①ノリの良い音楽で楽しくダンスします。
 ②身体をほぐして整えるセルフケアエクササイズが体験できます。



⑧ 少林寺拳法体験会&演武会

【時間】 10:00~11:30 **【場所】** トレーニングルーム2
【対象】 4歳(年少)から小学6年生
 ※未就学児は保護者の参加が必要
【定員】 10名程度
【主管】 少林寺拳法宇部恩田スポーツ少年団
 【体験会】 10:00~10:50 少林寺拳法 宇部恩田スポーツ少年団の修練が体験できます。
 【演武会】 11:00~11:30 スポーツ少年団員による少林寺拳法の演武を披露します。



⑨ お口の健康を保ち、慢性痛を予防しよう!

【時間】 12:00~13:00 **【場所】** トレーニングルーム2
【対象】 65歳以上の方
【定員】 随時対応
【主管】 有杉山薬局
 口腔ケアを行い、嚥下機能を保ちます。肩こりや腰痛予防にも有効なプログラムです。



⑩ 障害者スポーツコーナー

【時間】 13:30~15:30 **【場所】** トレーニングルーム2
【対象】 どなたでも
【定員】 随時対応
【主管】 宇部市障害者ケア協議会スポーツ部会
 誰でも簡単に楽しめるポッチャなどの障害者スポーツの体験会を実施します。



⑪ 家族みんなでロコモチェック!

【時間】 11:00~15:30 **【場所】** 第2トレーニング室
【対象】 どなたでも
【定員】 随時対応
【主管】 宇部市スポーツコミッション事務局
【協力】 健康運動指導士会山口県支部
 大人は40cm片脚立ち上がりテスト、子どもは3種類の柔軟性チェックを行います。



⑫ 野球場の芝生の上で青空ヨガ

【時間】 10:00~10:40 **【場所】** グラウンド
 (9:50までにエントランスに集合) ※雨天時は第2トレーニング室で実施
【対象】 保護者同伴の幼児・子ども~大人
【定員】 25名
【備考】 ヨガマットやレジャーマットを各自ご持参ください。
【主管】 Yoga Salon KULAM
 ヨガが初めての方も無理なく行えます。芝生の上で気持ちよく心と体をほぐします。



⑬ うちゅういち決定戦体験会

【時間】 11:00~15:00 **【場所】** グラウンド
【対象】 小学3~6年生とその保護者(2人1組)
【定員】 随時対応
【主管】 (公財)宇部市体育協会
 スポーツ親子NO.1を決める戦い「うちゅういち決定戦」の3種目が体験できます。



恩田プール前広場

⑭ スケボーを体験してみよう!

【時間】 10:00~15:30
【対象】 小学生以上
【定員】 随時対応
【主管】 LHF 山口県スケートボードスクール
 2020年東京オリンピックの正式種目にもなったスケートボードの体験会を実施します。



恩田運動公園

⑮ スポチャレ祭2017 (ニュースポーツフェスティバル&体力測定)

【時間】 10:00~15:30 **【場所】** 陸上競技場
【対象】 どなたでも
【定員】 随時対応
【主管】 宇部市スポーツ推進委員協議会
【協力】 宇部市レクリエーション協会 宇部フロンティア短期大学 NPO法人Goppoええぞなクラブ
 チャレンジ体力測定…体力測定を実施し、体力年齢を判定します。握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・ソフトボール投げ等。その他各種ニュースポーツの体験会を実施します。



⑯ レノファ山口FC運動教室

【時間】 第一部/10:00~10:45 (受付9:45~) 第二部/11:30~12:30 (受付11:15~)
【場所】 補助競技場
【対象】 第一部/年中~年長 第二部/小1~小2
【募集人数】 各部とも20名程度
【備考】 事前申込が必要 (TEL:0836-34-8629 宇部市スポーツコミッション事務局)
【主管】 株式会社レノファ山口
【協力】 レノファ山口スポーツクラブ
 運動が苦手でも運動の楽しさを実感できる、ボールを使ったトレーニングを行います。



⑰ バブルサッカー体験会

【時間】 10:00~15:30 (9:30から整理券配布)
【対象】 どなたでも (身長110cm以上の方)
【定員】 1回10名まで (30回程度実施予定。イベント参加には事前に配布する整理券が必要です。)
【主催】 UBE UNITED PLASS
 スポーツをしない人・苦手な人も楽しめる「バブルサッカー」の体験会を実施します。



緊急告知

チャレンジデー2018 開催決定!

開催日時 2018年5月30日(水) 0時~21時

チャレンジデーってなに? 5月の最終水曜日に15分以上続けてからだを動かした人の住民の参加率を他の自治体と競う「まちの威信と名誉」をかけた住民総参加型のスポーツイベントです。

チャレンジデーの参加は簡単! ①市内で15分以上からだを動かす ②電話、FAX、メール等で参加報告をする

※チャレンジデーの参加は、スポーツはもちろん、家での体操や掃除、買い物、愛犬との散歩、徒歩や自転車などの通勤でもOKです!

チャレンジデー2018への取り組みはスタートしています! スポーツコミッションフェスタをきっかけに、チャレンジデーでも運動や健康づくりなどにチャレンジしましょう!

CHALLENGEDAY