

スポーツ・健康づくり促進月間イベントプログラム

10月はスポーツ・健康づくり促進月間です。スポーツの秋にイベントに参加しませんか？

開催日	時間	行事名	会場(住所)	主管団体(問合せ・申込先TEL)	参加費
毎週火曜日	11:00~12:00	アクアピクス ~元気な人づくり促進事業~	SSSスポーツプラザ宇部 (宇部市明神町3-1-1)	SSSスポーツプラザ宇部 TEL.0836-33-1000	1レッスン 500円
毎週水曜日	6:15~6:45	早朝ラジオ体操&転倒予防運動 ~元気な人づくり促進事業~	防長スイミングサークル (宇部市西平原2-5-40)	防長スイミングサークル TEL.0836-22-1133	無料
	19:00~20:00	ピラティス ~ビューティ・エクササイズ~	ヒストリア宇部 (宇部市新天町1-1-1)	フィットネスライフY TEL.090-3171-4381	1レッスン 500円
20:15~21:15	ZUMBA® ~ビューティ・エクササイズ~				
10/11(水)	9:30~10:30	骨盤底筋レッスン ~女性限定プログラム~	三和gallery宇部 (宇部市西岐波区宇部臨空 頭脳パーク13番)	NPO法人日本マタニティ整体協会 TEL.090-7545-1419	1レッスン 700円
	10:30~11:30				
10/14(土)	9:00~15:00	第4回うべ歩き愛です	ときわ湖水ホール (宇部市大字沖宇部254番地)	うべ歩き愛です実行委員会 TEL.0836-31-1777	1,000円 (歩き愛です専用 参加費を待参され た方は無料)
	10:00~15:00	こきげん未来フェスタ2017		宇部市健康推進課 TEL.0836-31-1777 FAX.0836-35-6533	無料
	13:00~15:00	3B体操の集いin宇部		(公社)日本3B体操協会山口県支部 TEL.080-9138-3131	無料
10/21(土)	10:00~11:00	小学生ジャズダンス	宇部市武道館 (宇部市島3-9-30)	スズカダンススクール TEL.0836-34-5462	1レッスン 1,000円
	11:00~12:00	小学生ヒップホップダンス			
10/25(水)	10:00~11:00	プラス10+5分の運動日 ~マンスリーチャレンジデー~	宇部市保健センター (宇部市琴芝町2-1-10)	宇部市健康推進課 TEL.0836-31-1777 FAX.0836-35-6533	無料
	18:30~21:00	宇部スポ・レクセミナー ~マンスリーチャレンジデー~	宇部市勤労青少年会館 (宇部市松山町1-12-1)	宇部市レクリエーション協会 TEL.090-3742-7137	大人 500円 子ども 100円



追加イベントはホームページに随時掲載していきます。

詳細はWEBでチェック!→

宇部市スポーツコミッション

検索



緊急告知

チャレンジデー 2018 開催決定!

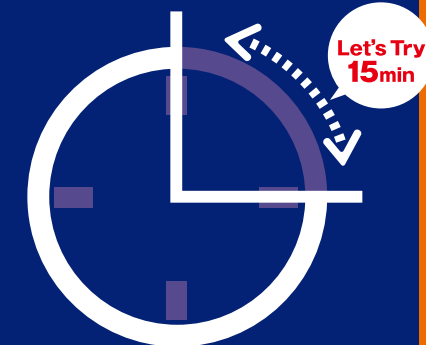
開催日時 2018年5月30日(水) 0時~21時

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!



CHALLENGEDAY

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!

体育の日に家族みんなでカラダを動かそう!



スポーツコミッション フェスタ

2017年
10月9日 月祝

10:00~15:30 [小雨決行]
俵田翁記念体育館・恩田運動公園一帯

レノファ山口観戦ペアチケットなどがもらえる
スタンプラリー開催!

飲食コーナーもあります
スペイン料理「パエリア」の有料試食会を行います
(宇部市はスペインのホストタウンです)

大人気の
「バブルサッカー」
今年も開催!

楽しいイベント盛りたくさん



主催/宇部市スポーツコミッション

共催/宇部市

後援/朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、(株)宇部日报社、中国新聞防長本社、山口新聞社、山口宇部経済新聞、KRY山口放送、tysテレビ山口、yab山口朝日放送、山口ケーブルビジョン(株)、エフエム山口、エフエムきらら

協賛/ゴールドジム山口宇部、幸太郎スポーツ、(有)末永整骨院・光、ほねつぎ恩田はりきゅう接骨院、モスバーガー宇部厚南店、ユービーアール(株)、(株)レノファ山口

お問い合わせ 宇部市スポーツコミッション事務局
(宇部市文化・スポーツ振興課内)
TEL.0836-34-8629

同時開催



主催団体/バスケットフェスティバル運営事務局

※お申込み方法等は中面をご覧ください。

この事業はスポーツ振興助成金を受給して実施されています。