



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？

【かんたんボディメイク教室(女性限定)】

開催日時	会場	定員・対象など	参加費	主管団体・問い合わせ先など
10月毎週水曜日 ①10:30~11:30 ②18:30~19:30	ユービーアールスタジアム (宇部市恩田町四丁目1番4号)	各回10名 ※お子様連れOK 持参品:ストレッチマット(バスタオルでも可)、 タオル、飲み物	1回500円 (1回だけの参加でもOK)	トータル・ボディ・サポート TEL:0836-31-3090 (事前にお電話でお申し込み下さい)

【あしこし元気体操】

開催日時	会場	定員・対象など	参加費	主管団体・問い合わせ先など
10月6日、27日(木) 10:00~11:00	川上ふれあいセンター	各回10名 対象:60歳以上 持参品:飲み物	1回500円 (1回だけの参加でもOK)	P.P.K.(ピーピーケー) TEL:090-1016-7047 (事前にお電話でお申し込み下さい)
10月14日、28日(金) 14:00~15:00	黒石ふれあいセンター			

【第13回 は〜とofふれんず(障害者の祭典)】

開催日時	会場	定員・対象など	参加費	主管団体・問い合わせ先など
10月16日(日) 10:00~14:00	ときわ公園遊園地内 イベント広場・カッタ君広場	スタンブラリーのチケットを 100名限定配布 (動物園入場料無料などの特典付き)	無料	宇部市障害者ケア協議会 TEL:090-3633-4757

【ZUMBA®~レッツ・ダンス・パーティー】

開催日時	会場	定員・対象など	参加費	主管団体・問い合わせ先など
10月16日(日) 14:00~16:00	COCOLAND宇部 体育館	どなたでもご参加OK ※当日受付もあります	2,000円	ZUMBA®実行委員会 TEL:090-3171-4381

【青空ヨガ】

開催日時	会場	定員・対象など	参加費	主管団体・問い合わせ先など
10月23日(日) 10:00~10:45	多世代交流スペース芝生広場 (宇部市中央町三丁目)	どなたでもご参加OK ※幼児・小学生は保護者同伴	高校生以上 500円	Yoga Salon KULAM mail:kulam-yoga2016@softbank.ne.jp (参加人数・代表者名を記入の上、申込)

【①妊産婦さんの骨盤講座②関節痛の予防改善講座】

開催日時	会場	定員・対象など	参加費	主管団体・問い合わせ先など
10月24日(月) ①10時~12時 ②14時~16時	パルセンター (宇部市西平原四丁目9番1号)	①妊産婦 4名 ②女性限定 8名	3,000円	NPO法人 日本マタニティ整体協会 TEL:090-7545-1419 (事前にお電話でお申し込み下さい)



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



【自転車さんぽ宇部】(事前申込:締め切り9/30(金)まで)

開催日時	発着地点	定員	対象	参加費・持参品	主催・内容・エントリー方法
10月10日(月) 8:00~13:00	依田翁記念体育館前	30組50名	小学生以上の自転車に乗る方(小学生は保護者同伴、中学生はグループ・ファミリー参加のみ)	【参加費】 個人参加 2,000円 グループ(3名まで) もしくは、小学生を含むファミリー(4名まで) 3,000円 ※当日入金の場合は、レイトフィーとして+300円頂上となります。 【持参品】 自転車	【主催】 自転車さんぽ宇部事務局 【内容】 宇部市内を自転車で散策!チェックポイントを巡り、宇部の魅力を発見しよう!※事前申込が必要。 【エントリー方法】 専用チラシ有(要氏名・TEL等) お手元にチラシがない場合は自転車さんぽ宇部事務局へお問い合わせください。 TEL:0836-58-4077(サイクルセンターマツナガ)

【山口宇部空港開港50周年記念 第3回うべ歩き愛です】

開催日時	発着地点	定員	参加費	主催・内容・お問い合わせ
10月10日(月) 9:00~15:00 (受付は12:00まで)	依田翁記念体育館前 ときわ湖水ホール前	先着1000名 ※当日受付	1,000円 (歩数計を進呈) ※「歩き愛です」専用歩数計を持参された方は無料	【主催】 うべ歩(ある)き愛(め)です実行委員会 【内容】 ①参加証の歩数計を持って、ウォーキング! ②推奨コース内に設置されたクイズポイントで宇部クイズに挑戦! クイズに正解するとボーナス歩数を追加!また、スポーツコミッションフェスタのイベントに参加するとボーナス歩数を追加! ③ウォーキング終了後、歩数に応じて、抽選で賞品を進呈! 【問い合わせ先】 うべ歩き愛です実行委員会事務局 TEL:0836-31-1777

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

健康とスポーツの祭典 with うべ歩き愛です

2016年 10月10日(月)祝

10:00~15:30(小雨決行)

依田翁記念体育館・恩田運動公園一帯

楽しいイベント盛りたくさん

レノファ観戦チケット
などがもらえる
スタンブラリー開催!

飲食コーナーもあります

話題の
「バブルサッカー」
登場



この事業は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。

主催/ 宇部市スポーツコミッション

共催/ 宇部市
朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、宇部日報社、中国新聞防長本社、山口新聞社、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)、エフエムきらら、エフエム山口

協賛/ 幸太郎スポーツ、ココランド、スズキ(株)、マックス(株)西日本(株)、ユービーアール(株)

協力/ 宇部市レクリエーション協会、健康運動指導士会山口県支部、NPO山口ヒメ倶楽部、山口大学医学部フットサル部ジョニース、NPO法人Goppoええぞなクラブ、ジャンプスポーツクラブ、山口県車椅子バスケットボール連盟

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

歩き愛です

山口宇部空港開港50周年記念
第3回うべ歩き愛です

要申込

自転車に乗って宇部の魅力を発見!
自転車さんぽ宇部

※イベントの詳細はチラシ中面でご確認ください。