

回 覧

チャレンジデー2017. 5月31日(水)

0時～21時 対戦相手：神奈川県秦野市
はだの
多くの皆さんの参加を！

午前の部

8:20～ ラジオ体操
(ふれあいセンター)

8:40～ 中学1年生と
楽しい体育(ストレッチ体操
やゲームで)・・・上宇部中学校

10:15～ 小学生との
ふれあい遊び
・・・上宇部小学校

- ※ 学校までの散歩もOK!
- ※ 家事・掃除・洗濯もOK!

午後の部

13:15～
シニアの健康体操

14:00～
楽しいフラダンス!

18:30～
社交ダンスに挑戦!

18:30～
KK21 がみなさんと
一緒に健康体操で
一日を締めくくります!

(午後はふれあいセンターで行います。)

チャレンジデー!

みんなで気持ちよい笑いと
汗をかいて心も体も元気。



だれでも気軽に
参加できます。

おとなりや友達
をさそってご参加
ください!

お申込み・お問い合わせ

主催：健康かみうべ21 (KK21)
(宇部市スポーツコミッション登録団体)

共催：かみうべまちの駅

後援：宇部市・宇部市スポーツコミッション

上宇部ふれあいセンター

21-1473