

チャレンジデー2016 参加率を競います！
今年は勝つぞ！！ 宇部市(17万人) v s 鶴岡市(13万人)
下記のプログラムを準備してます！

小学生、普段身体を動かすことの少ない主婦・シニア層必見！！

空港ウォーキング 30分

5/25(水) 9:45 空港グランド集合
10:00 出発

主催：自治会連合会



少林寺の動きを取り入れた健康体操

5/25(水) 14:50 恩田小体育館集合
15:00 健康体操 16分×2
講師 青木伸吾

主催：子ども委員会

ラジオ体操＊ソフトバレー

5/25(水) 19:00 恩田小体育館集合
主催：体育振興会

めざせ！スポーツを楽しむ元気なまち

チャレンジデーのスポーツとは//

家でのストレッチ・徒歩や自転車での通勤・愛犬の散歩など15分以上継続して行ったことが要件です。

満たしたら、下記にお電話を！

宇部市スポーツ振興課

無料通話 0800-200-0263 (当日のみ)

FAX: 22-6008

mail: bunsपो@city.ube.yamaguchi.jp

* いずれも申込不要。現地にきてください。(問い合わせ) 恩田ふれあいセンター (21) 0349 桑田