

暮らしの中に運動を！

毎月最終水曜日は

プラス10+5分の運動日

Monthly Challenge Day

今より10分多く体を動かすこと（プラス10）に加えてもう5分！
あなたの暮らしに運動を取り入れ、健康づくりに取り組もう。

健康な
体の基本



美しい姿勢を作ろう

姿勢チェック&リセット

手軽に、
いつでも
どこでも



ストレッチでカラダを伸ばそう！

歩いて
すごい
運動です



アクティブに動こう、歩こう！

さあ、一緒に、
はじめよう！

プラス10+5分
の運動日

参加
無料

申込
不要

健康づくりミニ講話
& 10+5分の運動体験会

日時 毎月最終水曜日 10時～11時

会場 宇部市保健センター

対象 宇部市民
※ どの月からの参加でも可能。
※ 原則として一人4回までの参加。

持ってくるもの

運動しやすい服装、室内用運動靴、
筆記用具、飲み物、タオル

当日、会場に直接お越しください。

日程等、詳しくは、裏面をご覧ください。



40歳以上の人の
はつらつポイント対象
1回100ポイント、上限400ポイント

お申し込み・お問い合わせ


宇部市保健センター

TEL:0836-31-1777 / FAX:0836-35-6533

E-mail: hose@city.ube.yamaguchi.jp

テン 今日は「プラス10+5分の運動日」

今より10分多く体を動かすこと（プラス10）に加えてもう5分！
家庭や職場、いつでもどこでもできる運動を行います。

	最終水曜日 10時～11時	ミニ講話	運動
 <p>5月31日は チャレンジデー</p>	平成29年 (2017年) 4月26日	「プラス10」から 始めよう	姿勢のチェック&リセット姿勢を正そう！
	5月31日	レッツ！へら塩	「プラス10」のストレッチ。からだを伸ばそう！
	6月28日	熱中症に注意	「プラス10」の筋トレ。からだを鍛えよう！
	7月26日	眠りの質	アクティブに動こう、歩こう！
	8月30日	「プラス10」から 始めよう	姿勢のチェック&リセット。姿勢を正そう！
	9月27日	レッツ！へら塩	「プラス10」のストレッチ。からだを伸ばそう！
	10月25日	眠りの質	「プラス10」の筋トレ。からだを鍛えよう！
	11月29日	インフルエンザ の予防	アクティブに動こう、歩こう！
	12月27日	「プラス10」から 始めよう	姿勢のチェック&リセット。姿勢を正そう！
	平成30年 (2018年)	1月31日	レッツ！へら塩
2月28日		ストレスとの 付き合い方	「プラス10」の筋トレ。からだを鍛えよう！
3月28日		眠りの質	アクティブに動こう、歩こう！

※ どの月からの参加でも可能。原則として一人4回までの参加。
お気軽に、ご参加ください。



アクティブチャレンジに挑戦しよう

アクティブチャレンジとは、自分で健康目標を立て、3か月間毎日取り組み、目標達成できた場合、最大1,000はつらつポイントが付与される活動です。

お申し込み・お問い合わせ

宇部市保健センター

TEL: 0836-31-1777 / FAX: 0836-35-6533
E-mail hose@city.ube.yamaguchi.jp