



あなたにぴったりの個別運動プログラム ～運動で体力年齢若返りたいコース～

体力測定と生活習慣アンケートであなたを分析し、自分にあった目標シートを作成！

月1回実績レポートとしてあなたの頑張った成果を振り返ることができます。

参加者の体力年齢

平均 6 歳若返り！

10月
スタート

参加者の声



70歳代男性

個別運動プログラムに参加するまでは、手すりなしで階段の昇降ができず、歩数は1日2500歩から3600歩でした。

参加後は筋力トレーニングで4000歩以上歩くための体力づくりをし、今では階段の手すりも使わず、多い時は12000歩以上歩きます！

仲間と励ましあいながら、1年以上続けています。

毎週1回90分の教室



筋力トレーニング



有酸素運動



自宅でも
筋力トレーニング



1000ポイント

プログラムシート



実績レポート



対象者

参加費

・はつらつ健幸ポイント参加者(活動量計必須)

※アプリ参加者は活動量計へコース変更手数料500円が必要です。

・40歳以上の宇部市民または宇部市内通勤の方で、医師から運動制限をされていない方
(ペースメーカーを装着されている方は利用できません)

3,000円/月、カーブスは4か月以降は6,270円

(別途、活動量計1,000円が必要です)

●教室型（1回/週 教室参加）

実施団体名	場所(地区)	コース	定員
Goopoええぞなクラブ	東岐波4138番地11(東岐波)	①木曜・10:00～11:30	20名
宇部市体育協会	恩田四丁目1番4号 ユーピーアールスタジアム(恩田)	②木曜・13:00～14:30	15名
宇部市スポーツコミッション	琴芝町二丁目1番10号 宇部市保健センター(琴芝)	③水曜・9:00～10:30 ④水曜・10:45～12:15	各回20名
ミネルバ宇部	上宇部黒岩75番地 ココランド(上宇部)	⑤水曜・10:00～11:30 ⑥水曜・13:30～15:00 ⑦金曜・10:00～11:30 ⑧金曜・19:30～21:00	各回10名
フィットネスクラブハバック (HBACC)	上宇部471番地4(小羽山)	⑨木曜・10:00～11:30	20名
宇部西リハビリテーション病院 トレーニングセンターFIT	沖ノ旦797番地(西宇部)	⑩月⑪火⑫水⑬木⑭金 16:00～17:30	各回6名
よりあい処西ヶ丘	西宇部北七丁目15番21号 西ヶ丘自治会館(西宇部)	⑮火曜・10:00～11:30	5名

●個人参加型（下記の曜日のうち、希望の日時に参加可能 30分/回）※入会手続き必要

カーブス (⑬宇部駅前 ⑰フジグラン宇部 ⑱おのだサンパーク ⑲イオン小野田 ⑳サンパークあじす)	月～金	10:00～13:00 /15:00～19:00	定員なし
	土	10:00～13:00	

※現在カーブス会員の方は参加できません。令和3年6月以降に退会の申し出をされたカーブス会員の方が、本プログラムに参加される場合は、別途入会金が必要です。

参加申込書

締切：9月17日（金）



	第1希望	第2希望	はつらつ健幸ポイント 活動量計コース（別途申込必要）
希望コース番号 (上記をご確認ください)			
			☐ 参加中 ☐ 申込み中 ☐ 今回申込み

※コースにより定員に満たない場合は開催できないことがあります

氏名			年齢	
生年月日			電話番号 (日中連絡がつく)	
住所	〒 () 地区			