

うべの運動情報2018

今より10分多く体を動かそう！



元気にかからだを動かして、健康寿命を延ばそう！
あなたも、この機会にはじめてみませんか？

耳寄りな情報が
詰まっています！



もくじ

1. 第三次宇部市健康づくり計画(元気プランうべ)、
今日から始めよう!「プラス10」P.1
2. 年間運動情報

親子対象	P.2~3
小学生対象	P.3~7
成人対象	P.8~18
高齢者対象	P.8、18~19
3. 健康づくり情報 P.20~



第三次宇部市健康づくり計画(元気プランうべ)

宇部市では健康づくり計画を策定しており、その中の指針「動く」の分野で、「自分に合った運動量を意識して、運動を日常生活の中に取り入れよう」を行動目標に挙げています。皆さんの生活に運動を取り入れていただければと思い、この冊子を作成しました。運動に関する教室や、情報を掲載しています。ぜひ、生活の中に取り入れてみてください。

今日から始めよう！「プラス10」

- プラス10とは？

今より10分多く体を動かすこと

運動だけでなく、家事等の身体活動も含まれます！

- プラス10のススメ

今より10分多く体を動かすことで、生活習慣病などが予防でき、健康寿命を延ばすことができます！

家の掃除



近くの買い物は
歩いて行く



階段を使う



歩幅を
大きくする



校区育児サークル

親子

対象者：未就園児とその保護者

場 所：各校区ふれあいセンター等

時 期：サークルによって異なります

うべいび～(U-BABY)を参照してください。

<http://u-baby.jp/>

内 容：季節に応じた行事・手遊び等

申し込み：要確認

問い合わせ先：宇部市こども・若者応援課

TEL 0836-31-1732

FAX 0836-21-6020

体育協会親子でアスレチック体育教室

親子

対象者：年中組～年長組と保護者

場 所：ユーパーアールスタジアム(宇部市野球場)

時 期：5月～9月(月1回)

内 容：日曜日の午後12時半～14時、
野球場トレーニングルームで実施しています。

全5回で5,000円

申し込み：要、定員25組(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会親子でチャレンジ体育教室

親子

対象者：小学1年～3年生と保護者

場 所：ユーピーアールスタジアム(宇部市野球場)

時 期：5月～9月(月1回)

内 容：日曜日、午後14時半～16時半、
野球場内トレーニングルームで実施しています。
全5回で5,000円

申し込み：要、定員25組(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会キッズ体幹プラス教室

小学生

対象者：小学3年～6年生

場 所：ユーピーアールスタジアム(宇部市野球場)

時 期：5月～3月

内 容：第2、4水曜日の月2回、午後18時半～19時半
受講料月額2,000円

申し込み：要、定員30名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生ジャズダンス教室

小学生

対象者：小学生

場 所：宇部市武道館

時 期：4月～3月

内 容：土曜日の午前10時～11時、毎月2回、
受講料月額2,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生ヒップホップダンス教室

小学生

対象者：宇部市民

場 所：宇部市武道館

時 期：4月～3月

内 容：土曜日の午前11時～12時、毎月2回
受講料月額2,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生バドミントン教室

小学生

対象者：小学3年生～6年生

場 所：西部体育館またはパルセンター宇部

時 期：5月～12月

内 容：土曜日の午前10時半～12時半、全20回程度
受講料8ヵ月で5,500円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生卓球教室

小学生

対象者：小学4年生～6年生

場 所：西部体育館またはパルセンター宇部

時 期：5月～12月

内 容：毎週土曜日の午前8時半～10時半、
全20回程度、受講料8ヵ月で5,500円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生テニス教室

小学生

対象者:小学1年生～6年生

場 所:宇部マテ“フレッセラ”テニスコート

時 期:5月～12月

内 容:土曜日の午後(時間は日程により異なります)

全20回程度、受講料8ヵ月で5,500円

申し込み:要

問い合わせ先:公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生ソフトテニス教室

小学生

対象者:小学3年生～6年生

場 所:宇部マテ“フレッセラ”テニスコート

時 期:5月～11月

内 容:土曜日の午後(時間は日程により異なります)

全20回程度、受講料7ヵ月で5,500円

申し込み:要

問い合わせ先:公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会小学生ボウリング教室

小学生

対象者:小学1年～6年生

場 所:パークレーン宇部

時 期:6月～3月

内 容:第1, 3土曜日の月2回、午後14時半～16時半
受講料10ヵ月で5, 500円、
レンタルシューズ代1回/350円

申し込み:要

問い合わせ先:公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会スマイルキッズ体幹教室

小学生

対象者:小学1年～4年生

場 所:ユープールスタジアム(宇部市野球場)

時 期:5月～3月

内 容:第1, 3水曜日の月2回、午後18時半～19時半
野球場内トレーニングルームで実施しています。
受講料月額1, 500円

申し込み:要、定員30名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先:公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

これならできる！らくらくエクササイズ

成人

対象者：40～60歳代の宇部市民

場 所：宇部市保健センター

時 期：7月、11月、3月

（各講座の日程については下記へお問い合わせください。）

内 容：今より10分多く動く（プラス10）活動量を増やすための、ながら運動やストレッチ、筋力トレーニングなどの講話と実技の講座。3回1コース制。

申し込み：要、定員25名（定員に達し次第締め切り）

問い合わせ先：宇部市保健センター

TEL 0836-31-1777

FAX 0836-35-6533

はじめての体操教室～プラス10レッスン～

成人

対象者：宇部市民

場 所：宇部市保健センター

時 期：毎月最終水曜日

内 容：プラス10エクササイズ、頭とからだのお元気体操、ラジオ体操を実施します。

申し込み：不要

問い合わせ先：宇部市保健センター

TEL 0836-31-1777

FAX 0836-35-6533

高齢者

体育協会ソフトテニス教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：(A)(C)宇部マテ“フレッセラ”テニスコート
(B)西部体育館

時 期：(A)(B)前期(4～9月)、後期(10～3月)
(C)前期(4～7月)、後期(9～12月)

内 容：(A)毎週火曜日の午前10時～12時、
屋根付きコートで実施しています。
受講料6ヵ月で9,000円
(B)毎週木曜日の午前10時～12時、
西部体育館アリーナで実施しています。
受講料6ヵ月で6,000円
(C)毎週木曜日の午後18時～20時、
ナイター外コートで実施しています。
受講料4ヵ月で6,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会テニス教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：宇部マテ“フレッセラ”テニスコート
または黒石体育広場

時 期：前期（4～7月）、後期（9～12月）

内 容：土曜日の午前9時半～12時、月3～4回程度
受講料4ヵ月で6,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

サンライフ ソフトエアロビクス教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：サンライフ宇部

時 期：4月～3月

内 容：(A)毎週水曜日の午前10時～11時
(B)毎週水曜日の午前11時～12時

受講料3ヵ月毎5,000円

申し込み：要、各定員65名（定員に達し次第締め切り）

問い合わせ先：サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

体育協会バドミントン教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：西部体育館

時 期：前期（4～9月）、後期（10～3月）

内 容：（A）毎週水曜日の午前10時半～12時半

（B）毎週水曜日の午後19時～21時

受講料6ヵ月で6,500円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会卓球教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：西部体育館

時 期：前期（4～9月）、後期（10～3月）

内 容：（A）毎週水曜日の午前8時半～10時半

（B）毎週月曜日の午後19時～21時

受講料6ヵ月で6,000円

申し込み：要、（A）定員60名（定員に達し次第締め切り）

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会ソフトバレーボール教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：西部体育館

時 期：前期（4～9月）、後期（10～3月）

内 容：毎週火曜日の午後19時～21時、
受講料6ヵ月で6,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会ラージボール卓球教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：西部体育館

時 期：前期（4～9月）、後期（10～3月）

内 容：毎週水曜日の午前8時半～10時半、
受講料6ヵ月で6,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会ウオーキングジャズ教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：宇部市武道館

時 期：前期（4～9月）、後期（10～3月）

内 容：毎週火曜日の午前10時～12時、
受講料6ヵ月で9,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会おはようリズム体操教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：ユーピーアールスタジアム（宇部市野球場）

時 期：前期（4～9月）、後期（10～3月）

内 容：毎週水曜日の午前10時～12時、
野球場内トレーニングルームで実施しています。
受講料6ヵ月で6,000円

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

太極舞～タイチーダンス教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：サンライフ宇部

時 期：4月～3月

内 容：毎週火曜日の午前9時半～10時半、
受講料3ヵ月毎 6,000円

申し込み：要、定員20名（定員に達し次第締め切り）

問い合わせ先：サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

肩回りスツキリ教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：サンライフ宇部

時 期：4月～3月

内 容：毎週金曜日の午後14時半～15時半、
受講料3ヵ月毎 6,000円

申し込み：要、定員20名（定員に達し次第締め切り）

問い合わせ先：サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

サンライフ卓球教室

成人

対象者: 宇部市民

場 所: サンライフ宇部

時 期: 4月～3月

内 容: (A) 毎週金曜日の午後15時～17時、

(B) 毎週火曜日の午後19時～21時

受講料3ヵ月毎5,500円

申し込み: 要、各定員30名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先: サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

サンライフ 太極拳教室

成人

対象者: 宇部市民 (A) 初心者～、(B) 経験者

場 所: サンライフ宇部

時 期: 4月～3月

内 容: (A) 毎週火曜日の午後15時～16時半

(B) 毎週火曜日の午後16時半～18時

受講料3ヵ月毎6,100円

申し込み: 要、各定員30名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先: サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

サンライフ卓球ラージボール初級教室A

成人

対象者: 宇部市民

場 所: サンライフ宇部

時 期: 4月～3月

内 容: 第2, 4木曜日の午後13時～15時、
受講料3ヵ月毎3, 000円

申し込み: 要、定員30名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先: サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

サンライフ卓球ラージボール教室

成人

対象者: 宇部市民

場 所: サンライフ宇部

時 期: 4月～3月

内 容: (A) 毎週水曜日の午後14時～16時
(B) 毎週火曜日の午前10時～12時

受講料3ヵ月毎5, 500円

申し込み: 要、各定員30名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先: サンライフ宇部

TEL 0836-22-0541

FAX 0836-22-0588

パルセンター バドミントン教室

成人

対象者：宇部市民

場 所：パルセンター宇部

時 期：4月～3月

内 容：(A)毎週金曜日の午前10時～12時

(B)毎週金曜日の午後19時～21時

受講料3ヵ月毎5,500円

申し込み：要、各定員35名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先：パルセンター宇部

TEL 0836-31-2212

FAX 0836-31-2213

パルセンター ZUMBA

成人

対象者：宇部市民

場 所：パルセンター宇部

時 期：4月～3月

内 容：毎週金曜日の午後19時～19時50分、

受講料3ヵ月毎7,500円、ダンスフィットネス

申し込み：要、定員20名(定員に達し次第締め切り)

問い合わせ先：パルセンター宇部

TEL 0836-31-2212

FAX 0836-31-2213

体育協会弓道教室B

成人

対象者：宇部市民

場 所：宇部市弓道場

時 期：4月～9月

内 容：毎週水曜日の午後19時～20時半、

受講料6ヵ月で7,000円

初心者大歓迎！

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

体育協会弓道教室A

高齢者

対象者：宇部市民

場 所：宇部市弓道場

時 期：4月～7月

内 容：毎週火・木曜日の午前10時～12時、

受講料4ヵ月で7,000円

初心者大歓迎！

申し込み：要

問い合わせ先：公益財団法人宇部市体育協会

TEL 0836-31-1507

FAX 0836-21-7138

宇部ふるさと学園ふれあい塾

高齢者

対象者：宇部市内に在住する60歳以上の方、または、
宇部市内に勤務している60歳以上の方
(平成31年3月末までに60歳になられる方)

場 所：宇部市多世代ふれあいセンター

時 期：平成30年5月～平成31年3月

内 容：民謡、フォークダンス、フラダンス、健康体操、太極拳、英語、韓国語、パソコン等。

申し込み：要

(各内容、定員に達し次第締め切り。詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先：宇部市社会福祉協議会

TEL・FAX 0836-38-7000

宇部ふるさと学園ふれあい塾

高齢者

対象者：宇部市内に在住する60歳以上の方、または、
宇部市内に勤務している60歳以上の方
(平成31年3月末までに60歳になられる方)

場 所：宇部市楠総合センター

時 期：平成30年5月～平成31年3月

内 容：太極拳

申し込み：要

(定員に達し次第締め切り。詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先：宇部市社会福祉協議会

TEL 0836-67-1200 FAX 0836-67-2227

- 宇部市ではいつでもどこでもできる「プラス10エクササイズ」を作成しました！

※市ホームページからダウンロードできます

宇部市 プラス10

検索



～姿勢のチェック&リセット～

座り姿勢をチェック！ → 背伸びで姿勢リセット！

前かがみタイプ



寄りかかりタイプ



リセット！



1. 両手を組み背伸びをする。
2. 背すじを伸ばしたまま、ゆっくり両手を下ろす。
3. 伸びた背すじをキープ。

正しい姿勢



1. 骨盤をまっすぐに立てる。
2. 腰～肩～耳のラインを揃える。
3. 背すじを伸ばした姿勢をキープ。

ポイント！

- ・もう1cm伸びるイメージで！
- ・正しい姿勢を意識することで、筋肉だけでなく、からだ全体（呼吸や消化）にも効果的！

～体を伸ばす、ねじるストレッチ～

胸ストレッチ



1. 両手を腰の後ろで組む。
2. 腕を伸ばして胸をストレッチ。
3. 肩甲骨同士を寄せるようにして伸ばすと効果的。

背中ストレッチ



1. 両手を胸の前で組む。
2. 腕を伸ばして背中をストレッチ。
3. 肩甲骨の間を広げるようにして伸ばすと効果的。

体側ストレッチ



1. 片方の手を上げる。
2. 反対の手は座面に置き、体を支える。
3. 手を上げた側の体側を伸ばすように体を横に曲げる。
4. 左右繰り返す。

ツイストストレッチ



1. 手をひざの外側に当てる。
2. 背すじを伸ばして、体をねじる。
3. 背もたれがあれば、触れるくらいまでねじる。
4. 左右繰り返す。

ポイント！

呼吸は止めずに、15秒以上伸ばしましょう！

～立ち上がろう～

立ち上がろう!



1. 骨盤を立て、背すじを伸ばす。
2. 足裏全体に体重がかかるまで、上体を倒す。
3. 脚の力で立ち上がる。
4. 1時間に1回は立ち上がりましょう。

階段を使おう!



【階段の上り方】

1. 上半身はやや前傾。
2. 脚の上り動作に腕ふりを合わせる。
3. お尻と太もも両方の筋肉で重心を高く押し上げる。



【階段の下り方】

1. 上段で十分にひざを曲げて、重心を下げる。
2. つま先から足裏へ柔らかく着地する。

ゆっくり立ち上がると足に負荷がかかるため、「ながらスクワット」にすることもできます！

～アクティブに歩こう！～

・ ウォーキングの正しい姿勢

正しい姿勢で歩いていますか？



● 歩く時間

まずは1日+10分

歩数だと
+1,000歩

慣れてきたら

30分／日×6日

運動する前の注意点

- ① 運動の前は、ストレッチや体操などウォーミングアップをしましょう。
- ② 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ③ 心臓や腰、ひざなどに持病がある方は、かかりつけ医に運動制限がないか相談しましょう。
- ④ 運動中はのどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- ⑤ 運動後は、ストレッチや体操でクールダウンをしましょう。

知っていますか？ 一日の身体活動量の目安

18歳～64歳

- 元気に体を動かして**1日60分**
※歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動
- 運動量は息が弾み、汗をかく程度の運動を**毎週60分**

65歳以上

- じっとしていないで**1日40分**
※強度は問わない



引用：健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）

運動時は目標心拍数を意識しよう

- 運動時の目標心拍数＝
(220－年齢－安静時心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数

運動強度

64歳以下：0.5、65歳以上：0.4

- 安静時心拍数の測り方

以下のように手首に指をあて、静かにして15秒間心拍数を測り、その値を4倍する。



(例) 40歳、安静時心拍数60
(220－40－60) × 0.5 + 60 = 120

プラス10を続けるために

宇部市では、「**アクティブチャレンジ**」を実施しています！（はつらつポイント対象事業）

健康づくりのため、今既に実践していることではなく、新しいことに90日間チャレンジして、それを習慣づけよう！

（例）毎日5,000歩ウォーキングする
毎日30分体操をする など



達成状況に応じて、はつらつポイントがたまります！

※はつらつポイントとは：20歳以上の市民の皆さんが健康づくりに関するイベントへの参加や、がん検診などを受診することでポイントがたまる制度です。



●受付：

宇部市保健センターまでご来所ください。

●締め切り：平成30年11月30日（金）まで

※申し込みは、1年に1回のみです。

※禁煙チャレンジに参加されている方は参加できません。

宇部市保健センターからの 予告（健康づくり事業）

ウォーキングイベントとして、
ときわ湖畔ウォーク（6月、11月頃）、
うべ歩き愛です（11月頃）を開催予定です！
詳しくは広報等でお知らせします！



発行：平成30年4月

お問い合わせ先：宇部市健康増進課
（宇部市保健センター）

TEL：0836－31－1777 FAX：0836－35－6533