

あなたのチャレンジで勝利をつかめ

誰でも参加できる当日イベント

(事前申込が必要なものもあります)

イベント	時間帯	会場	実施団体	備考
早朝ラジオ体操&転倒予防運動	6:20~6:45	(株)防長スイミングサークル本館	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	☎ 6:00~ ☎ 屋内シューズ
ラジオ体操のすすめ ~ラジオ体操で体力向上・健康増進~	6:30~7:00	渡辺翁記念会館前広場	鳥いそじ会 ☎ 31-0662	☎ 25人
ストレッチ体操とラジオ体操	8:00~8:30	隣保館上宇部会館	上宇部ふれあいセンター ☎ 21-1473	☎ 50人 ☎ シューズ
寝ころんでできるメンテナンス体操 痛みを取って笑顔になろう!	9:00~10:00	ユーピーアールスタジアム	泰(たい)バランス療法整体館 ☎ 080-6316-5879	事前申込要 ☎ 8:30~ ☎ 20人 ☎ 500円 ☎ ヨガマット・バスタオル
みんなでラジオ体操	10:00~10:30	ココランド	ココランドフットサルパーク ☎ 33-5234	参加者にココランド入浴割引券プレゼント
ママとキッズ健康体操	10:00~11:00	隣保館上宇部会館	上宇部ふれあいセンター ☎ 21-1473	☎ 50人 ☎ シューズ
あしこし元気体操	10:00~11:10	宇部労働会館	P.P.K. ☎ 090-1016-7047	事前申込要 ☎ 9:30~ ☎ 5人 ☎ 60~80代 初めての方
フォーユーでストレッチ	10:00~11:30	男女共同参画センター・フォーユー	パームズ ☎ 33-4004	☎ 50人
ラジオ体操、船木まちなかウォーキング	12:00~13:00	北部総合支所に集合	北部地域振興課 ☎ 67-2812	☎ 50人
やまぐち元気ラジオ体操	12:45~13:00	多世代ふれあいセンター (旧シルバーふれあいセンター)	宇部市社会福祉協議会 ☎ 33-3131	12:40までに会場集合 ☎ 100人
シニアのための健康体操	13:00~14:00	隣保館上宇部会館	上宇部ふれあいセンター ☎ 21-1473	☎ 50人 ☎ シューズ
みんなで楽しく体を動かそう!	①13:00~14:00 ②15:00~16:00	①厚南市民センター ②西宇部ふれあいセンター	厚南市民センター 地域・保健福祉支援チーム ☎ 41-8338	☎ 30人
あしこし元気体操	14:00~15:10	新川ふれあいセンター	P.P.K. ☎ 090-1016-7047	事前申込要 ☎ 13:30~ ☎ 10人 ☎ 60~80代 初めての方
貯筋運動	14:00~15:30	楠若者センター	NPO法人コミュニティスポーツくすのき ☎ 67-2150 FAX67-2118	事前申込要 ☎ 13:30 ☎ 20人
親子でノリノリダンス	18:00~18:30	ユーピーアールスタジアム	スズカダンススクール ☎ 34-5462, 21-0626	開始時間までに会場集合 ☎ 30人 ☎ 親子(幼児から) ☎ 屋内シューズ
ピラティス	19:00~20:00	ヒストリア宇部	フィットネスライフY ☎ 090-3171-4381	開始5分前までに会場集合 ☎ 20人 ☎ 500円 ☎ マット等敷物
ZUMBA®	20:15~21:15			開始5分前までに会場集合 ☎ 20人 ☎ 500円 ☎ シューズ


イベント	時間帯	会場	実施団体	備考
チェアーエクササイズを紹介	6:45~7:00	(株)防長スイミングサークル本館	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	☎ 屋内シューズ
プラス10+5分の運動日	10:00~11:00	宇部市保健センター 検診ホール	宇部市保健センター ☎ 31-1777	☎ 30人 ☎ 屋内シューズ
芝生で青空ヨガ	10:30~11:15	ユーピーアールスタジアム	Yoga Salon KULAM ☎ 080-3051-9028	開始5分前までに会場集合 ☎ 500円 ☎ ヨガマット等敷物
健身気功と簡単な太極拳	10:00~12:00	ユーピーアールスタジアム	日中友好協会山口県連合会太極拳支部 ☎ 090-4698-6918	☎ 40人 ☎ 屋内シューズ
3B体操でチャレンジ!	10:00~11:30	原ふれあいセンター	(公社)日本3B体操協会山口県支部 ☎ 080-3882-7129	事前申込要(当日可) ☎ 20人 ☎ 成人 ☎ シューズ
成人水中歩行無料体験教室	13:10~14:10	(株)防長スイミングサークルプール	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	事前申込要(当日可) ☎ 13:00~ ☎ 先着15人程度 ☎ 成人 ☎ 水着、プールキャップ、バスタオル
3B体操体験会	14:00~15:30	軽費老人ホーム 好生園	(公社)日本3B体操協会山口県支部 ☎ 090-1010-6827	☎ 屋内シューズ
チャレンジ太極拳	①14:00~15:30 ②19:00~20:30	総合福祉会館	陳作榮太極拳研究会 ☎ 090-7595-0925	
大人も子どもも3B体操にチャレンジ!	①15:30~16:30 ②16:30~17:30	黒石ふれあいセンター	(公社)日本3B体操協会山口県支部 ☎ 080-3882-7129	事前申込要(当日可) ☎ 各20人 ☎ シューズ ☎ ①小学生・保護者、②園児・保護者
キッズ3B フィジカルトレーニング	16:00~17:00	ユーピーアールスタジアム	(公社)日本3B体操協会山口県支部 ☎ 090-8600-9438 yoshisato@proof.ocn.ne.jp	事前申込要(当日可) ☎ 10人 ☎ 5歳~小学生(要保護者同伴) ☎ 屋内シューズ
フットサル教室	19:00~21:00	楠若者センター	NPO法人コミュニティスポーツくすのき ☎ 67-2150	☎ 小学生以上(中学生以下は保護者同伴) ☎ 屋内シューズ
はじめてのフットサル体験会	20:00~21:30	ココランドフットサルパーク	ココランドフットサルパーク ☎ 33-5234 info@cocoland-futsalpark.jp	事前申込要 ☎ 24人 ☎ 1,000円/人 ☎ 中学生以上★中学生は要保護者同伴

問…問合せ先 申…申込先 受…受付時間 定…定員 対…対象者 料…参加料金 持…持参物

運動プログラム参加の際には、動きやすい服装、タオル、飲料水など各自ご用意ください。

イベント	時間帯	会場	実施団体	備考
楠テニスコート無料開放	8:00~16:00	楠テニスコート		事前申込要(当日可) 利用時間2時間まで
楠若者センター体育館無料開放	8:00~19:00	楠若者センター	NPO法人コミュニティスポーツくすのき ☎ 67-2150	
楠体育広場無料開放	8:00~19:00	楠体育広場		事前申込要(当日可)
楠若者センタートレーニング室無料開放	8:00~21:00	楠若者センター		
卓球台無料開放	9:00~12:00	(株)防長スイミングサークル本館	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	☎ ラケット、屋内シューズ
一日無料体験	9:00~21:00	フィットネスクラブ ハバック	フィットネスクラブ ハバック ☎ 43-9582	☎ 16歳以上 ☎ 屋内シューズ
バドミントンコート無料開放	13:00~17:00	(株)防長スイミングサークル本館	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	☎ ラケット、屋内シューズ

イベント	時間帯	会場	実施団体	備考
チャレンジデー2017 宇部市民ゴルフコンペ	8:00~16:00	アイランドゴルフガーデン宇部	アイランドゴルフガーデン宇部 ☎ 64-2131	事前申込要(電話、インターネット) ☎ 150人 ☎ 宇部市民(5,000円)、宇部市外(5,500円) 65歳以上減免有 順位により景品有
ゴルフ打ちっぱなし	9:00~21:00	ゴルフステージ ハバック	ゴルフステージ ハバック ☎ 43-9584	通常300円 60球→120球
親子でからだを動かそう!	10:00~11:00	社会福祉法人 山口県社会福祉事業団 このみ園 体育館	厚南・原市民センター 地域・保健福祉支援チーム ☎ 厚南41-8338・原41-4396	☎ 40人 ☎ 未就園児とその保護者
新川シニアチャレンジ	10:00~11:00	新川ふれあいセンター	新川連合いそじ会 ☎ 32-0763	☎ 30人
沢波川沿線ふれあいウォーキング	10:00~11:00	東片倉河川公園に集合	沢波川沿線ウォーキング大会実行委員会 川上ふれあいセンター ☎ 35-1150	事前申込要 ☎ 9:30 ☎ 100円
チャレンジデー&マルシェ♥	10:00~15:00	(株)三和Gallery宇部	NPO法人日本マタニティ整体協会 ☎ 090-7545-1419	事前申込要 ☎ 50人 ☎ ベビーからシニアまでの女性
チャレンジデー 卓球大練習大会	13:00~16:00	俵田翁記念体育館	公益財団法人宇部市体育協会 ☎ 31-1507	事前申込要 ☎ 500円



宇部市スポーツコミッションプログラム

チャレンジデー全国共通イベント
長縄跳び競技「ロープジャンプX」

実施場所 / 市内各地 審判を派遣します。
競技方法 / 長さ10mのロープを使い、跳んだ人数と回数でポイントを競い合う競技です。
募集数 / 10チーム
応募方法 / チーム名、選手全員の氏名と年齢、代表者連絡先を電話またはFAXで宇部市スポーツコミッションに連絡(電話34-8628、FAX22-6008)
申込開始 / 4月3日~(先着順)
希望団体に体験会開催 詳しくは上記連絡先まで

実施場所 / ユーピーアールスタジアム

参加費 無料

**自分の歩くチカラを測定してみよう!
(ロコモ度テスト)**
10:00~11:00

スロージョギング® 走り方教室
11:30~12:15 ※雨天時は室内で開催

野球場の芝生の上と一緒に楽しく走りませんか?歩くスピードでゆっくり走るため、運動習慣のない人でも参加できます。

詳細は宇部市スポーツコミッションホームページで確認できます。 [宇部市スポーツコミッション](#) 検索

宇部市スポーツコミッションはチャレンジデーを応援しています!
宇部市スポーツコミッションは、スポーツ・健康づくりの活動を通じて「元気なひとの元気なまち・宇部市」の実現に向け活動しています。

チャレンジデー 2017 in UBE

