



オープニング

参加費:無料
事前申込:不要

やまぐち元気ラジオ体操&スローエアロビック
【渡辺翁記念会館前 7:30~8:00】
(雨天時は渡辺翁記念会館ロビー)

琴の調べと宇部弁が面白いと噂の「やまぐち元気ラジオ体操」
ゆったりとしたリズムで、子どもから高齢者まで笑顔で楽しく簡単な
動作を繰り返す有酸素運動「スローエアロビック」
開館80周年を迎える重要文化財「渡辺翁記念会館」で
心と体を目覚めさせませんか。

ファイナル

2016
チャンピオン記録
309cm

チャレンジデー全国共通イベント
空き缶積み上げ大会
【俵田翁記念体育館 18:30~20:30】
最終受付時刻:19:00

競技
方法

★350mlと500mlの空き缶を10分間積み上げ、その高さを競います★
◆5段目までは1段積み上げるごとに直径10cmの円をみんなで走ります。
◆6段目からはひたすら積み上げて 目指せ新記録!
◆小学生以下、65歳以上がいるチームは、高さ加算有り

参加者
募集

募集数 12チーム(1チームは4人編成)
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でチャレンジデー実行委員会に連絡(電話34-8628、
FAX22-6008) ※中学生以下のチームは保護者同伴
申込開始 5月1日~(先着順)

4月26日(水) プレイイベント開催!

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		☑ 6:00~ ☑ 屋内シューズ
チェアーエクササイズ紹介	6:45~7:00	(株)防長スイミングサークル本館		☑ 屋内シューズ
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本館	(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 対 成人 ☑ 水筒、プールキャップ、バスタオル
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		☑ ラケット、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		☑ ラケット、屋内シューズ
元気アップ3B体操	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 ☑ 20人 ☑ シューズ
3B体操体験会	14:00~15:00	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
キッズ3B フィジカルトレーニング	16:00~17:00	ユービ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	事前申込要 ☑ 10人 ☑ 5歳~小学生(要保護者同伴) ☑ 屋内シューズ
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 順位により景品有

-----キ-リ-ト-リ-線-----

チャレンジデー2017 参加報告書 (FAXまたは回収ボックス投函用)

個人または代表者名	参加人数	実施場所	運動した内容(種目・イベント等名)
	人	自宅・職場・地域 その他()	

ご報告いただいた個人情報や内容については、参加率集計の目的以外では使用いたしません。

参加報告回収ボックス設置場所 (9:00~21:30)

市役所、各ふれあいセンター、俵田翁記念体育館、ユービーアールスタジアム、宇部マテ「フレッセラ」テニスコート、西部体育館、楠若者センター、
バドセンター宇部、サンライフ宇部、総合福祉会館、男女共同参画センター・フォーユ

<当日報告先> (8:30~21:30受付)

無料通話 **0800-200-0263** FAX:**050-3730-9433**

メールアドレス **c-day@ubespo.jp**

FAX又は回収ボックス投函 参加報告書をご利用ください。

QRコード



ココロを一つに 目指すはチャレンジ 10万人

5月31日(水)

0:00~21:00

今年の対戦相手は

VS

HADANO
神奈川県 秦野市
初参戦/人口:166,453人

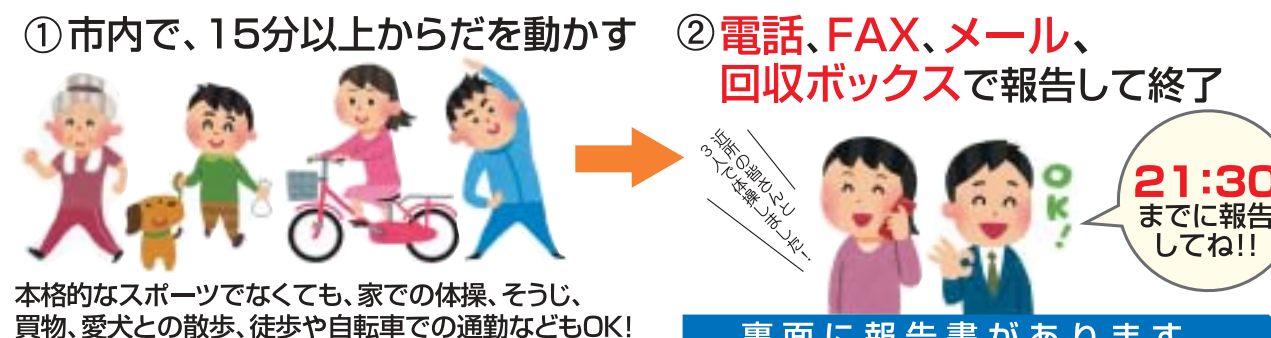


チャレンジデーって
なに??

5月の最終水曜日に15分以上続けてからだを動かした人の
住民の参加率を他の自治体と競う“まちの威信と名誉”を
かけた住民総参加型のスポーツイベントです

参加は、簡単!

チャレンジデーの流れ



主催 宇部市チャレンジデー実行委員会(宇部市総合政策部文化・スポーツ振興課内)
TEL:**0836-34-8628** FAX:**0836-22-6008**

