

# 目指せ! 10万人のチャレンジ

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
ラジオ体操・健康体操	8:20~9:00	宇部ふれあいセンター	宇部ふれあいセンター	☎21-1473 定 30人
一日無料体験	9:00~21:00	フィットネスクラブHBACC (ハバック)	フィットネスクラブHBACC	☎43-9582 定 16歳以上 持 屋内シューズ
ゴルフ打ちっばなし	9:00~21:00	ゴルフステージHBACC (ハバック)	ゴルフステージHBACC	☎43-9584 定 通称60球300円→200円
地域清掃	9:30~	宇部ふれあいセンター	宇部ふれあいセンター	☎21-1473 定 30人
はじめての体操教室~プラス10レッスン~	10:00~11:00	宇部市保健センター	宇部市健康増進課	☎31-1777 持 屋内シューズ
フォーユーでストレッチ	10:30~11:00	男女共同参画センター・フォーユー	パームズ	☎33-4004 定 100人 持 タオル・飲み物
子育て世代のリフレッシュ3B体操	10:00~11:30	ヒストリア宇部	(公社)日本3B体操協会 山口県支部	☎080-3882-7129(要事前申込) 定 15人 持 20歳代~40歳代(子連れOK) 持 運動靴・飲み物・あればヨガマット
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 定 30人
記念会館探検ツアー&ケアピクス	10:00~11:30	渡辺翁記念会館	一般財団法人宇部市文化創造財団	☎35-3355(要事前申込) 定 50人(先着順)
野球場で青空ヨガ	10:30~11:15 ※開始5分前までに集合	ユービーアールスタジアム	Yoga Salon KULAM	☎36-5666(要事前申込) 定 50人(定員になり次第締め切ります) 持 ユニフォーム等 定 5/25(金)17時まで
かんたんボディメイク	午前の部10:30~11:30 午後の部18:30~19:30	トータル・ボディ・サポート	トータル・ボディ・サポート	☎090-9463-8728(要事前申込) 定 4人 定 女性限定
チャレンジデーウォーキング	11:00~11:45	宇部市保健センター	宇部市ウォーキング推進員	☎31-1777(小雨決行)
山口井ラジオ体操	12:45~13:00	宇部市多世代ふれあいセンター1階 展示ホール	宇部市社会福祉協議会	☎33-3131 定 100人 定 12:40までに会場に集合
3B体操で体スッキリ!	14:00~15:00	好生園 地域交流ホームにここ	(公社)日本3B体操協会 山口県支部	☎090-1010-6827(要事前申込) 定 20人 持 室内シューズ・飲み物
チャレンジはじめての太極拳!	①14:00~15:30 ②19:00~20:30	宇部市総合福祉会館4階大ホール	陳作榮太極拳研究会	☎090-3371-0427
レノファンソウルで応援ダンス・Let's ケアピクス!	16:00~16:45	中央街区公園・野外ステージ	日本ケアピクス連盟	☎080-5613-7503 定 30人
宇部市子ども元気体操「シャキッとGO!GO!チャッ!チャッ!」	17:00~17:30	中央街区公園・野外ステージ	スズカダンススクール	☎34-5462・21-0626 定 30人 定 幼児~大人
ピラティス	19:00~20:00 ※開始5分前までに集合	ヒストリア宇部	フィットネスライフ	☎090-3171-4381(要事前申込) 定 20人 定 500円 持 マット等飲み物
少林拳法体験	20:00~21:00	トータル・ボディ・サポート	少林拳拳法 宇部恩田スポーツ少年団	☎090-9463-8728(要事前申込) 定 4人 定 女性限定
ZUMBA®	20:15~21:15 ※開始5分前までに集合	ヒストリア宇部	フィットネスライフ	☎090-3171-4381 定 20人 定 500円 持 シューズ

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
ノルディックウォーキング	9:00~14:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ	☎39-6336
コアトレーニング	10:00~11:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ	☎39-6336 定 20人 持 シューズ
第2回 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(要事前申込) 定 9:30 定 100円
ヨガ&親子でリトミックin山ヒメ	※枠下参照	三和Gallery宇部	NPO山口ヒメ倶楽部	☎hime.yama@icloud.com(要事前申込) 定 100人 持 ペーパーシニアまでの女性(男性同席可)
エアロピクス	11:00~12:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ	☎39-6336 定 20人 持 シューズ
操体法&貯筋運動	13:00~14:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ	☎39-6336 定 20人 持 シューズ
卓球台無料開放	14:00~18:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ	☎39-6336 持 シューズ・ラケット
空手体験	19:00~21:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 宇部市東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ	☎39-6336

ヨガ&親子でリトミックin山ヒメ ※ヨガ…①10:30~10:45 ②10:50~11:05 ③11:10~11:25 ※骨盤底筋レッスン…①12:00~12:15 ②12:25~12:40 ※親子でリトミック…①13:00~13:15 ②13:25~13:40 ※キレイな姿勢と…10:00~14:00 歩き方レッスン (随時開催)

# 誰でも参加できる当日プログラム

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
早期ラジオ体操&転倒予防運動	6:15~6:45	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 定 6:00~ 持 屋内シューズ
卓球台無料開放	9:00~12:00	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 持 ラケット、屋内シューズ
ジムで楽しくスポーツ(一日無料体験会)	9:30~22:30	フィットネスクラブNEXIS	フィットネスクラブNEXIS	☎39-5555 定 250人
親子で楽しむ☆ミニ運動会	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	☎41-8338(厚南)・41-4396(原) 定 40人 持 未就学児とその保護者 持 室内シューズ・タオル・飲み物
バドミントンコート無料開放	13:00~17:00	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 持 ラケット、屋内シューズ
成人水中歩行無料体験教室	13:10~14:10	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※要事前申込(当日可) 定 15人 持 水着、プールキャップ、バスタオル
歩いて拾って美しく宇部駅前クリーン大作戦	14:00集合 15:00解散予定	厚南会館、宇部ふれあいセンター(集合) 宇部駅(解散)	厚南市民センター 地域・保健福祉支援チーム	☎41-8338 持 タオル・飲み物・ゴミ袋・軍手・火ばさみ 少額旅行用備蓄をご準備ください。雨天の場台は中止

プログラム	時間帯	会場	実施団体	備考
橋テニスコート無料開放	8:00~16:00 (利用時間は2時間まで)	橋テニスコート	NPO法人 コミュニティスポーツくすのき	☎67-2150※要事前申込(当日可)
橋若者センター体育館無料開放	8:00~19:00	橋若者センター	NPO法人 コミュニティスポーツくすのき	☎67-2150※要事前申込(当日可)
橋体育広場無料開放	8:00~19:00	橋体育広場	NPO法人 コミュニティスポーツくすのき	☎67-2150※要事前申込(当日可)
橋若者センタートレーニング室無料開放	8:00~21:00	橋若者センター	NPO法人 コミュニティスポーツくすのき	☎67-2150※要事前申込(当日可)
チャレンジデー2018 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(要事前申込) 定 150人 定 宇部市民(5,000円)、宇部市民外(5,500円) ※5歳以上優先有 席位により乗込有
高齢者お出かけ学習会「体を動かしてリフレッシュ!!」 [プログラム内容]作業療法士による講座と軽運動	10:30~11:30	学びの森くすのき 市民交流室	学びの森くすのき・地域文化交流課	☎67-1277 定 40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	北部地域振興課	☎67-2812 定 50人

問…問合せ 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 事前申込が必要なイベントもあります。

## スポーツコミッション プログラム

# みんなでスロージョギング®

場 所: 宇部市新天町アーケード内

参加方法: 申込不要

参加料: 無料

※各都、先着50名様にスポーツゼリープレゼント

【第一部】

12:20~  
~12:25 説明  
~12:30 準備運動  
~12:45 終了

【第二部】

18:00~  
~18:05 説明  
~18:10 準備運動  
~18:25 終了

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 2018 in UBE

①

よくわかる  
チャレンジデー



②

おさんぽも  
大丈夫



③

なんと!おじいちゃんも  
OK!



④

れんらく  
あそびます



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