



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おもしろいと噂の「やまぐち元気ラジオ体操」!!
ゆったりテンポの音楽に合わせ、誰でも楽しく体を動かせる
「スローエアロビック」!!
一緒にチャレンジしませんか?!

- プログラム
- ①やまぐち元気ラジオ体操
 - ②スローエアロビック

5月25日(水) 0:00~21:00

あなたが、チャレンジジャーになる!

チャレンジデー
ってなーに??

宇部市内で15分以上からだを動かした人の参加率を競うスポーツイベントです。
みんなで初勝利をつかみましょう!!



自分の歩くチカラを測定してみよう!! (ロコモ度テスト)

【宇部市役所 9:30~15:30】

参加費:無料 事前申込:不要

立ち上がりテストや2歩幅測定で、ご自分の脚筋力・バランス能力を試してみませんか?!
市役所での手続きの合間に出来る簡単なプログラムです!!

ファイナル

2015
チャンピオン記録
301cm

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 18:00~20:30】

- 競技部門
- 【ファミリーの部】...12チーム
○小学生以下、または60歳以上2名を含む4名でエントリー。
 - 【一般の部】...12チーム
○住所地・性別・年齢制限なし。4名でエントリー。
※ただし、中学生以下で構成される場合は、必ず大人の引率が必要。
- 競技方法
- ★350mlと500mlの空き缶を10分間積み上げ、その高さを競う★
 - ①直径80cmの競技円の中で缶を積み上げる。
 - ②5段目までは1段積み上げるごとに直径10mの円をみんなで走る!
 - ③6段目からはひたすら積み上げて!目指せ!新記録!!
- 参加者募集
- 参加部門・チーム名・選手4名の氏名・代表者連絡先を、文化・スポーツ振興課まで、電話もしくはFAXにてご連絡下さい。
 - ※ファミリーの部については、小学生以下・60歳以上の方が分かるようにお願いします。
 - 申込期間は5/1~5/18(先着順)



チャレンジデー

2016 in UBE

CHALLENGEDAY

宇部市 VS 山形県 鶴岡市

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。

宇部市スポーツコミッション 検索



チャレンジデー2016 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)
		自宅・職場・地域	
	人	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、ユニーオールスタジアム、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、パルセンター宇部、サンライズ宇部、総合福祉会館、男女共同参画センター・フォーユ

QRコード



<当日報告先> (8:30~21:30受付)

無料通話 0800-200-0263 FAX:0836-22-6008

メールアドレス c-day2016@city.ube.yamaguchi.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。

チャレンジデーの流れ

① 市内で、15分以上からだを動かす

② 電話、FAX、メール、回収ボックスで報告して終了



本格的なスポーツでなくても、家での体操、そうじ、買物、愛犬との散歩、徒歩や自転車での通勤などもOK!

裏面に報告書があります。

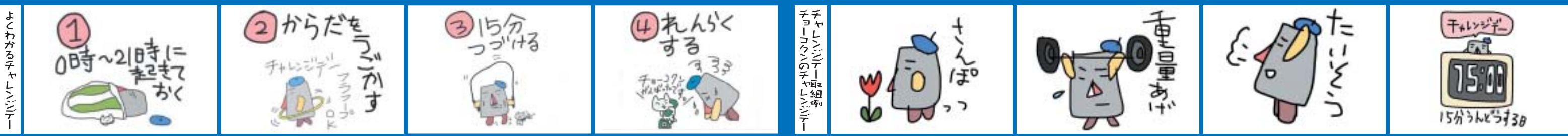
21:30
までに報告
してね!!

<お問い合わせ>

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





あなたのチャレンジで勝利をつかめ

体操、ダンス

イベント	時間帯	場所	実施団体	備考
早朝ラジオ体操&転倒予防運動	6:20~6:40	防長スイミングサークル本館 西平原二丁目5-40	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	☑ 6:00~ 動きやすい服装、シューズ持参
頭とからだのお元気体操	9:30~10:30	東岐波ふれあいセンター	東岐波市民センター 地域・保健福祉支援チーム ☎ 58-2351	☑ 9:15~ 運動制限がある方は、事前に問合せ 動きやすい服装、タオル、飲み物持参
頭とからだのお元気体操&やまぐち元気アップ体操	10:00~10:30	宇部市保健センター	宇部市保健センター ☎ 31-1777	動きやすい服装、タオル、 飲み物持参
ステップ台を使用したエアロビクス	10:00~10:45	Boa Forma Studio 北琴芝二丁目9-5	Boa Forma Studio ☎ 21-6863	事前申込要 15名 参加料500円
みんなで健康体操	10:00~11:00	むべの里 みんな活き生きサロンふるさと(上宇部) 中村二丁目7-18	むべの里居宅介護支援事業所厚南 ☎ 43-1944	事前申込要 5/18締切り 20名 駐車場に限りがございますので お越しの際は早めにお越しください
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 東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ ☎ 090-3175-6144	シューズ持参
立ち方・歩き方エクササイズ	①10:00~②10:30~ ③11:00~④11:30~ ⑤14:00~⑥14:30~ ⑦15:00~⑧15:30~	ハルセンター宇部	NPO法人日本マタニティ整体協会 ☎ 090-7545-1419	事前申込要、各回6名 ☑ 女性限定(妊婦さんは16週~参加可能) 託児あり
初級ベリーダンス	11:00~11:45	Boa Forma Studio 北琴芝二丁目9-5	Boa Forma Studio ☎ 21-6863	事前申込要 15名 参加料500円
エアロビクス	11:00~12:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ ☎ 090-3175-6144	シューズ持参
みんなで健康体操	13:00~13:30	むべの里 みんな活き生きサロンふるさと(東和苑) 厚南北二丁目16-20	むべの里居宅介護支援事業所厚南 ☎ 43-1944	事前申込要 5/18締切り 20名 終了後、茶話会を開催予定
レッツ!! ケアビクス	13:00~14:00	厚南市民センター	厚南市民センター 地域・保健福祉支援チーム ☎ 41-8338	動きやすい服装、タオル、 飲み物持参
3B体操であそんじゃお!!	13:00~14:00	黒石ふれあいセンター	公益社団法人日本3B体操協会山口県支部 ☎ 090-1683-4138	事前申込要 20名 シューズ、タオル、飲み物持参 ☑ 未就園児の親子
ピラティス	①13:00~14:00 ②19:00~20:00	ヒストリア宇部	フィットネスライフY ☎ 090-3171-4381	参加料500円 動きやすい服装、タオル、 飲み物、ヨガマット等数物持参
あしこし元気体操	14:00~15:00	西岐波ふれあいセンター	P.P.K. ☎ 090-1016-7047	☑ 13:30~ 事前申込要 30人程度 ☑ 60~80代くらい 動きやすい服装
地域交流会「歌と踊りのつどい」	14:00~15:00	むべの里 デイサービスセンター芳玉園 大字東須恵字丸田3454-2	むべの里居宅介護支援事業所厚南 ☎ 43-1944	事前申込要 5/18締切り 20名
バレトン	14:15~15:00	ヒストリア宇部	フィットネスライフY ☎ 090-3171-4381	参加料500円 動きやすい服装、タオル、飲み物持参
リズムダンス	15:00~15:30	Boa Forma Studio 北琴芝二丁目9-5	Boa Forma Studio ☎ 21-6863	事前申込要 15名 ☑ 幼児~小学生 参加料500円
レッツ!! ケアビクス	15:00~16:00	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	動きやすい服装、タオル、飲み物持参
3B体操であそんじゃお!!	15:00~16:00	ユービーアールスタジアム	公益社団法人日本3B体操協会山口県支部 ☎ 090-1683-4138	事前申込要 20名 ☑ 年長から小学生の親子 シューズ、タオル、飲み物持参
ZUMBA	20:15~21:15	ヒストリア宇部	フィットネスライフY ☎ 090-3171-4381	参加料500円 動きやすい服装、シューズ、 タオル、飲み物持参

施設開放

イベント	時間帯	場所	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室無料開放	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	防長スイミングサークル本館 西平原二丁目5-40	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	ラケット、シューズ持参
一日無料体験	9:00~21:00	フィットネスクラブ ハバック 上宇部471-4	フィットネスクラブ ハバック ☎ 43-9582	☑ 16歳以上
無料フィットネス体験	9:30~21:00	フィットネスクラブ ネクシス 大字妻崎開作411ゆめタウン宇部2F	フィットネスクラブ ネクシス ☎ 39-5555	事前申込要(当日可) ☑ 中学生以上(中学生は保護者同伴)
卓球	13:00~15:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ ☎ 090-3175-6144	ラケット、シューズ持参
バドミントンコート無料開放	13:00~17:30	防長スイミングサークル本館 西平原二丁目5-40	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	ラケット、シューズ持参

市内全体で多彩なイベント開催!

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)

体験・教室

イベント	時間帯	場所	実施団体	備考
認知症予防につながるデュアルタスク運動の紹介	6:40~7:00	防長スイミングサークル本館 西平原二丁目5-40	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	年齢の高い方にお勧め 動きやすい服装、シューズ持参
太極拳を体験してみよう	9:00~10:00	男女共同参画センター・フォーユー	日中友好協会山口県連合会太極拳支部 ☎ 34-8629	動きやすい服装
ふれあい健康ウォーキング&ニュースポーツ体験	10:00~12:00	むべの里 地域交流サロン 岬 明神町二丁目3-8	むべの里居宅介護支援事業所厚南 ☎ 43-1944	事前申込要 5/18締切り 20名
初級ボウリング教室	①10:30~12:00 ②14:00~15:30 ③20:00~21:30	パークレーン宇部 昭和町四丁目11-20	パークレーン宇部 ☎ 31-8311	参加料(500円)シューズ代込み 動きやすい服装、タオル持参
青空ヨガ~空を仰ぎ大地を感じよう~	11:00~11:45	中央公園芝生広場(宇部マテプレッセラテニスコート) 雨天時 テニスコート管理棟2階会議室	Yoga Salon KULAM ☎ 080-3051-9028	ヨガマットまたは、バスタオルかレジャー シート持参 裸足で行います
太極拳を体験してみよう	11:00~12:00	東岐波ふれあいセンター	日中友好協会山口県連合会太極拳支部 ☎ 34-8629	動きやすい服装
Let'sひめトレ体験	13:00~13:30	姿勢改善体育幹(末永ビル1F) 新天町二丁目3-7	(有)末永整骨院・光 ☎ 35-4422	事前申込要 10名 妊婦、産後3カ月 までの方はご利用になれません
ノルディックウォーキング	13:00~15:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ ☎ 090-3175-6144	ノルディックウォーキング雨天中止
かわむら式アンチエイジングヨガ(介護予防運動)	13:10~14:00	東岐波ふれあいセンター	かわむらクリニック ☎ 58-4970	☑ 13:00 事前申込要 50名
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 西平原二丁目5-40	(株)防長スイミングサークル ☎ 22-1133	☑ 13:00~ 事前申込要(当日可) 先着15人程度 ☑ 成人のみ 水着、プールキャップ、バスタオル持参
太極拳を体験してみよう	13:00~14:00	万倉ふれあいセンター	日中友好協会山口県連合会太極拳支部 ☎ 34-8629	動きやすい服装
Let'sストレッチポール体験	14:00~14:30	姿勢改善体育幹(末永ビル1F) 新天町二丁目3-7	(有)末永整骨院・光 ☎ 35-4422	事前申込要 10名 妊婦、産後3カ月 までの方はご利用になれません
姿勢改善体育幹キッズクラスの体験会	15:30~16:00	姿勢改善体育幹(末永ビル1F) 新天町二丁目3-7	姿勢改善体育幹 ☎ 090-6416-0723	事前申込要 10名 ☑ 2歳~未就学児(保護者同伴)
キッズ体育教室	①17:00~17:30 ②18:15~18:45	①西岐波ふれあいセンター ②東岐波ふれあいセンター	revision ☎ 080-6319-6100	☑ 8~12歳 タオル、飲み物持参
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すのき ☎ 67-2150	シューズ持参 ☑ 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)
空手体験	19:00~21:00	GOPPOええぞなクラブ クラブハウス 東岐波4138番地11	NPO法人GOPPOええぞなクラブ ☎ 090-3175-6144	動きやすい服装

その他

イベント	時間帯	場所	実施団体	備考
ゴルフ打ちっぱなし	9:00~21:00	ゴルフステージ ハバック 上宇部471-4	ゴルフステージ ハバック ☎ 43-9584	300円 60球→120球
彫刻を見ながらウォーキング	10:00~11:00	真綿川沿い	宇部市婦人会協議会 ☎ 21-7016	集合場所 市役所横真綿川公園 タオル、飲み物持参
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	☑ 未就学児とその保護者 動きやすい服装、タオル、飲み物持参 山口県庁本部長「ちよるる」がきます!
①ハイハイレース	①10:00~10:50	宇部市総合福祉会館	地域・保健福祉支援チーム 宇部市子育てセンター ☎ 34-8270	事前申込要 各30家族 ☑ ①0、1歳②2歳~4歳 動きやすい服装、タオル、飲み物持参
②かけっこレース	②11:15~12:05			
新聞紙を使ったゲーム大会	11:00~11:30	西岐波市民センター	西岐波市民センター ☎ 51-9033	☑ 10:55 動きやすい服装、タオル、飲み物持参
チャレンジデー 卓球大練習会	13:00~16:00	徳田翁記念体育館	公益財団法人宇部市体育協会 ☎ 31-1507	事前申込要 参加料500円

受 … 受付時間 集 … 集合時間 問 … 問合せ先 申 … 申込先 対 … 対象者

※詳細はホームページでも確認できます。

宇部市 チャレンジデー 検索

