

# チャレンジウィーク2022



令和4年 10/10 祝月 ~ 16日

宇部市内各所

15分以上続けて体を動かした人の参加を募る住民総参加型のスポーツイベント。スポーツだけでなく家でのストレッチ、職場の清掃、徒歩や自転車での通勤や買い物、愛犬との散歩など、15分以上継続した運動ならなんでもOK。

- 参加方法 / 期間中、市内で15分以上からだを動かす。
- 参加報告 / FAX、メール、参加報告フォーム、回収ボックス(※1)で報告(10/17日曜日正午まで)  
FAX: 050-3488-0872 MAIL: c-day@ube-sc.jp 参加報告フォーム→

参加報告フォーム



**[結果発表] 10月18日(火)中に宇部市スポーツコミッションWEBサイトなどで公開**

**参加報告 ※1  
回収ボックス設置場所**

市役所、各ふれあいセンター、ユーピーアールスタジアム、中央公園テニスコート、西部体育館、楠若者センター、パルセンター宇部、サンライフ宇部、総合福祉会館、男女共同参画センター・フォーユー

**参加にあたって**

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、多人数が集まって行う運動や人が密集する場所での運動は控えていただくとともに、複数人で運動する場合は十分間隔をあける等、それぞれの場所で適切な感染症予防対策を実施した上で取り組んでいただきますようお願いします。

[団]実施団体  
[定]定員  
[料]参加費  
[持]持参品  
[問]問い合わせ先



マーク付きのプログラムは「はつらつ健幸ポイント対象事業」です。

## PROGRAM プログラム

チャレンジウィーク期間中プログラム

10月10日(月・祝日) 10:00~15:30

オープニングイベント

### スポーツコミッション フェスタ2022

~健幸スポーツの祭典~

会場 / 恩田運動公園一帯

誰もができるスポーツや健康づくりのプログラムを多数体験! うべキッチンカーコレクションも実施!!

イベント詳細は右記QRコードよりご確認ください



10月11日(火) 13:00~14:30

### フォークダンス -市民参加型体験イベント-

会場 / ココランド・宇部 体育館

[団]白鳥健康教室  
[定]50名(事前申込不要)  
[料]100円(白鳥健康教室会員以外)  
[持]飲み物、タオル、体育館シューズ  
[問]白鳥健康教室  
TEL 090-4694-7637(担当:中川)

10月16日(日) 9:00~13:00

### 親子でチャレンジ! 冒険サイクリング!!

スポーツうべたん  
2022  
秋連携企画

集合場所/サイクリング・サロン・ヒロシゲ宇部店  
[団]サイクリング・サロン・ヒロシゲ宇部店  
[定]5組(事前申込必要:申込期限9/30まで)  
[料]1名500円  
[持]ヘルメット・グローブ・飲み物・行動食(食べやすい物)  
※ご参加予定の方は「ヒロシゲ」で検索し、本イベントの事前情報をご確認ください。  
[問]うべ探検倶楽部 TEL 0836-39-7460

10月12日(水) 13:15~13:45

### 新天町 アーケードウォーキング

集合場所 / 新天町アーケード西側入口 (FMきらら前)

[団]宇部市スポーツコミッション  
[定]なし(事前申込不要)  
[料]無料 [持]飲み物、タオル  
[問]宇部市スポーツコミッション  
TEL 0836-39-7653

10月16日(日) 10:00~11:30

オンライン配信イベント

### RIZAPウェルネス プログラム

会場 / オンライン配信イベントの為、自宅などで受講できます。

事前申込を頂いた方にアカウントを発行します。オンラインでの受講が難しい方向けに、集合イベントをユーピーアールスタジアム会議室で実施します。  
※本イベントの詳細は下記「特別企画」をご確認ください。

10月14日(金) 10:00~11:30

### スクエアステップ -頭と体を使ったエクササイズ- (認知症予防運動)

会場 / 西ヶ丘自治会館

[団]よりあい処 西ヶ丘  
[定]20名(事前申込必要:申込期限9/30まで)  
[料]無料 [持]飲み物、室内シューズ  
[問]よりあい処 西ヶ丘  
TEL 090-1019-0863(担当:新谷)

10月16日(日) ①11時~11時40分  
②13時~13時40分

### 女性の為の体幹レッスン

(山ヒメ芸術祭2022コラボ企画)

会場 / 常盤ふれあいセンター

[団]NPO山口ヒメ倶楽部  
[定]各回10名(対象:女性限定)  
[料]無料  
[持]飲み物、フェイスタオル  
[問]NPO山口ヒメ倶楽部  
TEL 090-7545-1419(担当:中村)

チャレンジウィーク2022特別企画

## 家族も一緒に 運動しよう

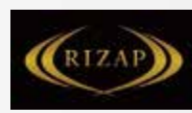
RIZAPオンラインセミナー  
スタートアップ編

参加者募集

RIZAPトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。器具などを使わず自宅でできるので、オフィスでも自宅でも実践可能! 筋力トレーニングの方法やメリットを楽しく学べます。

参加  
無料

2022年10月16日(日) 10:00~11:30 | ZOOM開催 |



- 50代女性: キツイと思っていましたが、分かりやすくして簡単に、さらに効果目があった。
- 40代男性: オンラインだったので家族と一緒に参加できた。
- 30代男性: トレーナーさんが説明しながら動きを見せてくれるので、分かりやすくてやる気が出た。



こんな情報が得られます

- カラダ診断で今の状態を確認できます
- 運動不足解消になる
- 運動知識が身に付き、習慣化する大切さが分かる
- 正しいフォームが身に付き、実践できる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- PCまたはスマートフォン (スマホはアプリの事前インストール必須)
- 筆記用具、メモ用紙
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 水分
- 椅子

- 開催日時: 2022年10月16日(日) 10:00~11:30
- 申込締切: 2022年10月6日(木) 17:00まで
- 開催場所: ZOOM開催
- ZOOM開催: 右記のフォームからお申込みください

※ZOOMでの受講が難しい方向けに集合会場をご準備しております。  
会場: ユーピーアールスタジアム会議室  
定員: 20名程度  
詳しくは下記までお問い合わせください。  
(電話受付: 平日9時~17時)

申込フォーム



主催 (一社)宇部市スポーツコミッション 共催 宇部市チャレンジデー実行委員会 後援 宇部市、宇部市教育委員会、(株)宇部日報社、山口宇部経済新聞、エフエムきらら

お問い合わせ先

一般社団法人 宇部市スポーツコミッション TEL 0836-39-7653

〒755-0029 宇部市新天町二丁目8番6号

FAX 0836-39-6584 info@ube-sc.jp