



宇部市制施行100周年記念事業

# 宇部市チャレンジデー&ウィーク 2021



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。

チャレンジデー  
当日0時～21時

令和3年  
10/27 水

チャレンジ  
ウィーク

令和3年  
10/24日～30 土

※宇部市チャレンジデー2021は対戦なしの形式で実施します。



チャレンジデー当日の0時～21時に



15分間運動を続けます



体を動かすことでもOKです



下記の連絡先に報告します

●参加方法 / 期間中、市内で15分以上からだを動かし、報告する。

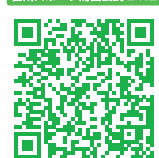
●参加報告 / **[チャレンジデー]**

下記、参加報告フォーム・メール・FAX・回収ボックス(※1)  
笹川スポーツ財団チャレンジデー公式LINEアカウントのいずれかで参加報告。  
(10/27水曜日 21:30まで:時間厳守)

**[チャレンジウィーク]**

下記、参加報告フォーム・メール・FAX・回収ボックス(※1)のいずれかで参加報告。(11/1 月曜日 正午 まで)  
参加報告用FAX:050-3488-4747 / MAIL:c-day@ube-sc.jp

笹川スポーツ財団公式 LINE



LINEの二友だち追加から  
QRコードをスキャンして  
登録してください

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、俵田翁記念体育館、  
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



[結果発表]

▶チャレンジデー

10月27日(水)23:00頃に笹川スポーツ財団のホームページ  
にてチャレンジデーに参加した全実施自治体の参加率を発表

▶チャレンジウィーク

11月2日(火)中に宇部市チャレンジデー  
特設サイトなどで公開

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いたします。

お問い合わせ先

## 宇部市チャレンジデー実行委員会

一般社団法人宇部市スポーツコミッション内

〒755-0029 宇部市新天町二丁目8番6号

TEL0836-39-7653

FAX0836-39-6584 info@ube-sc.jp



### チャレンジデー&ウィーク2021 参加報告書 (FAXまたは回収ボックス投函用)

実施日	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)
10/		人	自宅・職場・地域 その他( )	

参加報告フォーム



メールアドレス

c-day@ube-sc.jp

実施日、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)  
を記載し送信をお願い致します。

報告期限 11/1(月) 正午まで

# FAX 050-3488-4747

FAX又は回収ボックス投函

参加報告書をご利用ください。

※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致しません。



チャレンジウィーク  
オープニングイベント

# みんなで元気にラジオ体操

10/24(日)に開催される「2021年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」に合わせて、宇部市が市内24地区で同日・同時刻に「みんなで元気にラジオ体操」を開催します。本イベントへの参加を皮切りに、1週間楽しく身体を動かしませんか？ イベント詳細情報や参加方法等は広報うべ10月号または市ウェブサイトをご確認ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、イベントが中止または変更されることがあります。



## PROGRAM プログラム

チャレンジデー当日プログラム

<p><b>太極拳</b> 会場/ココランド体育館</p> <p>10:00~11:30</p> <p>[料]無料 [定]40名(要事前申込) [持]タオル、飲み物、室内シューズ [問]白鳥健康教室 [連]TEL 0836-21-7768 メール swanssc@gd6.so-net.ne.jp</p>	<p><b>転倒予防体操・運動・ストレッチ</b> 会場/YICリハビリテーション大学校講堂</p> <p>10:30~11:30</p> <p>[料]無料 [定]40名(要事前申込) [持]タオル、飲み物、室内シューズ [問]YICリハビリテーション大学校 [連]TEL 0836-43-7388 FAX 0836-45-1010</p>	<p><b>フラダンス</b> 会場/ココランド体育館</p> <p>13:00~14:30</p> <p>[料]無料 [定]50名(要事前申込) [持]タオル、飲み物、室内シューズ [問]白鳥健康教室 [連]TEL 0836-21-7768 メール swanssc@gd6.so-net.ne.jp</p>	<p><b>グラウンドゴルフ</b> 会場/常盤スポーツ広場 グラウンドゴルフ場</p> <p>13:00~14:30</p> <p>[料]300円(プレーヤー) [定]20名(要事前申込) [持]タオル、飲み物、グラウンドゴルフ用具は無償貸与 [問]白鳥健康教室 [連]TEL 0836-21-7768 メール swanssc@gd6.so-net.ne.jp</p>
<p><b>新天町アーケードウォーキング</b> 会場/新天町アーケード</p> <p>13:30~14:00</p> <p>[料]無料 [定]20名程度(申込不要) [持]タオル、飲み物 [問]宇部市スポーツコミッション [連]TEL 0836-39-7653 メール info@ube-sc.jp</p>	<p><b>コンディショニングで動きやすい身体を手に入れよう</b> 会場/ユービーアールスタジアム 第2トレーニングルーム</p> <p>14:00~15:00</p> <p>[料]無料 [定]10名(要事前申込) [持] タオル、バスタオル、飲み物、ヨガマット [問]体改善スタジオ [連]TEL 090-5695-4293 メール karadatotonoe@yahoo.co.jp</p>	<p><b>サンバ&amp;カポエイラ体験会</b> 会場/神原ふれあいセンター</p> <p>(サンバ)16:00~16:30 (カポエイラ)16:30~17:00</p> <p>[料]無料 [定]10名(要事前申込) [持]タオル、飲み物 [問]アルコイリス [連]TEL 090-1926-2727 メール naweatnaweat3838@gmail.com</p>	<p><b>スポーツ遊び広場</b> 会場/俵田翁記念体育館</p> <p>18:00~20:00</p> <p>[料]無料 [定]随時(申込不要) [持]タオル、飲み物、室内シューズ [問]宇部市チャレンジデー実行委員会 [連]TEL 0836-39-7653 メール c-day@ube-sc.jp</p>

## ONLINE EVENT オンラインイベント

オンラインイベント詳細



### myながら運動

予約不要・当日参加可  
参加費無料

普段の生活のワンシーンで、「○○しながら」ムリなく楽しく、肩こりの悩みにアプローチします。

スケジュール  
(各回30分)

10:00~/ 13:00~/ 16:00~/ 19:00~

### BBヨガ

予約不要・当日参加可  
参加費無料

初めてでも、体がかたくても、心配無用！体と心をゆるめて、継続的なセルフケアのコツをお伝えします。

スケジュール  
(各回45分)

12:00~/ 15:00~/ 18:00~

[参加方法] 指定時間に誰でもOK！Youtubeにて配信された動画を見ながら運動 [必要なもの] スマホやタブレット、パソコン  
[参加条件] 「myながら運動」「BBヨガ」について、事前予約は不要です。事前にご案内するURLより、どなたでも参加いただけます。

## FINAL EVENT ファイナルイベント

ファイナルイベント詳細



### 「チャレンジデーボッチャ大会」

-宇部市共生社会実現プロジェクト パラリンピックレガシーイベント-

誰でもできて、どの世代でも一緒に楽しむことができるパラリンピック公式種目であるパラスポーツ「ボッチャ」を通して、障害のある人もない人も、子どもから高齢者まで一緒に交流を深めることで共生社会の実現に向けたプログラムとして実施します。

実施場所 俵田翁記念体育館(宇部市恩田町四丁目1番1号)

日時 令和3年10月27日(水) 18:30~20:00(開場18:00~)  
開会式18:30~/ 試合18:40~19:55 / 閉会式19:55~

参加資格 どなたでも(年齢や性別・障害に関係なく参加できます。)

申込み ファイナルイベント詳細QRコードより「参加申込書」をダウンロードの上、必要事項をご記入いただき、郵送、FAX、MAILのいずれかの方法でお申込みください。  
申込期間:令和3年10月1日(金)~10月21日(木)まで(定員になり次第、締め切り)

競技方法 3チームごとの予選ブロックを行い、1位のチームが決勝トーナメントへ進出する。

表彰 優勝、準優勝、3位に賞状及び賞品を贈る。

参加費無料

[募集人員及びチーム編成]  
12チーム程度  
(1チーム原則3~5名)



レノ丸も  
遊びにくるよ!