

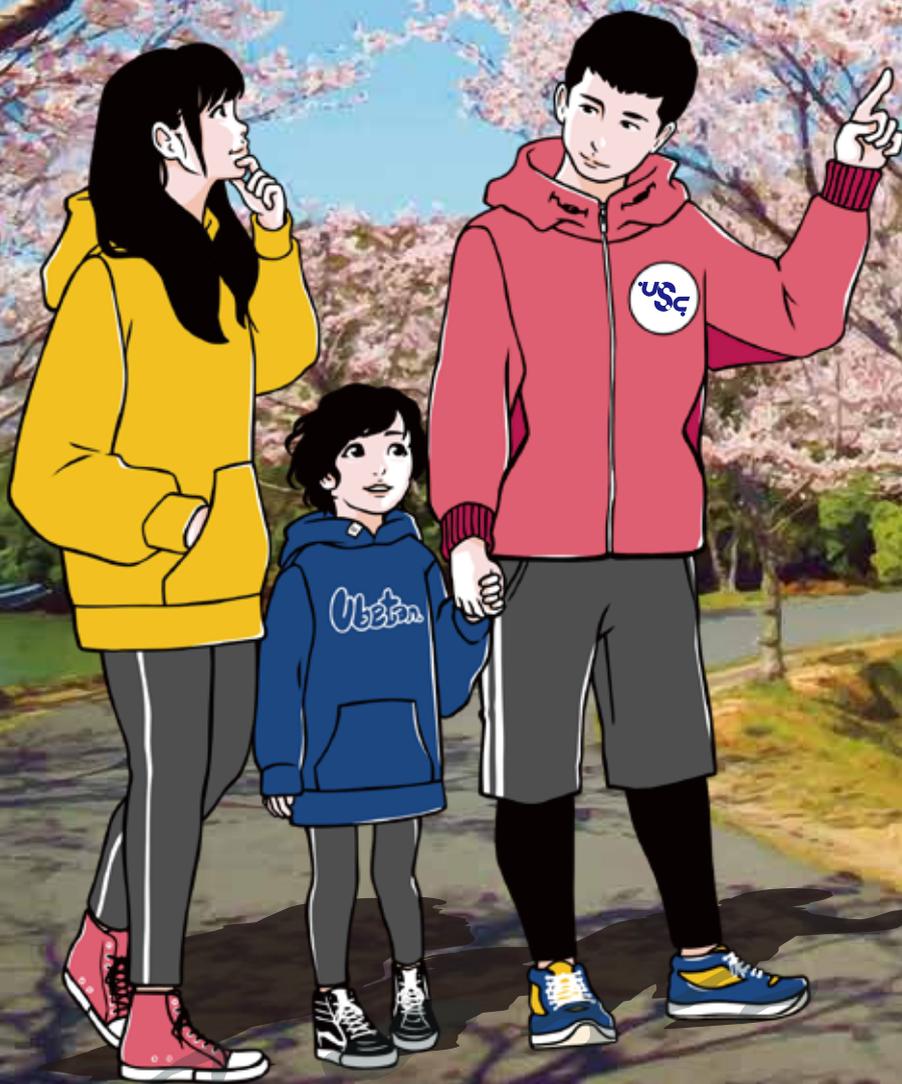
スポーツうべたん

<http://ubetan.jp>

SPORTS UBETAN 2021 SPRING

4/1 .Thu ▶ 6/30 .Wed

きこえ
もこもこ
好きになる。



背景：ときわ湖畔桜並木（写真出典元：宇部マニアックス）

【主催】（一社）宇部市スポーツコミッション

【共催】特定非営利活動法人うべネットワーク

【後援】宇部市、（一社）宇部観光コンベンション協会・宇部DMO、(株)宇部日报社、山口宇部経済新聞、エフエムきらら



宇部市スポーツコミッションでは、市内の観光資源を活用し、スポーツと組み合わせた着地型のスポーツ・ヘルスツーリズムを企画しました。宇部の新たな魅力を発見し、スポーツを楽しみながら健康づくりができるプログラムとなっています。たくさんのご参加お待ちしております。

01 開催日 4/1 (木)

会場駐車場
有 料

予約締切 3/29 (月)



ときわ公園の春を体感！自然とふれあいリフレッシュ♪ 宇部マニさんぽ - さくら&菜の花ウォーキング -

対 象 どなたでも

- 集合 ときわ湖水ホール (宇部市沖宇部 254)
- 時間 10:00 ~ 11:30
- 料金 100円
- 定員 20名 (最少催行人数 5名)

【用意】動きやすい服装、タオル、飲み物など

「日本の都市公園100選」や「さくら名所100選」・「美しい日本を歩きたくなるみち500選」にも選ばれたときわ公園を歩きながら春を体感します。健康運動指導士によるウォーキング指導と宇部マニアックスによるガイド付きプログラムです。



パートナー
宇部マニアックス

02 開催日 4/3 (土) お土産付

会場駐車場
無 料

予約締切 3/31 (水)



春爛漫の桜並木を散策&イチゴとアスパラを収穫しよう♪ 二俣瀬お花見ウォーキング〜春の収穫体験付〜

対 象 どなたでも

- 集合 山田ファーム (宇部市二俣瀬) ■時間 10:00 ~ 12:30
- 料金 大人 2,000円、小学生以下 1,000円、3歳以下 無料
(収穫体験のお土産は大人参加のみ)
- 定員 20名 (最少催行人数 10名)

【用意】汚れても良い服装・靴、はさみ

春爛漫の桜つみ公園の桜を愛でながら散策し、永山本家酒造場を目指します。ウォーキングの後は、二俣瀬育ちの旬の美味しいイチゴ狩りとアスパラガスの収穫体験をします。収穫物は大人限定でお土産としてお持ち帰り頂けます。



パートナー
山田ファーム

03 開催日 4/4 (日)、5/16 (日) お菓子・お茶付

会場駐車場
無 料

予約締切 開催日3日前



新緑の茶畑をスポーツ電動自転車で楽々サイクリング♪ 藤河内茶園の絶景を楽しむ！ e-bike 周遊ツアー

対 象 大人向け

- 集合 アクトビレッジおの (宇部市小野 7025)
- 時間 9:30 ~ 11:30 ■料金 500円 (小野茶ソフトクリーム付)
- 定員 各5名 (最少催行人数 各1名)

【用意】運動しやすい服装でズボンも裾の広すぎない物をすすめます
※自転車 (e-bike) ・ヘルメットは準備いたします

スポーツ電動自転車「e-bike」で絶景の茶園を目指します。電動アシスト機能で登り坂も少し息が上がる程度のニコニコペースで進むことができます。自身の体力に応じた適度な運動を行い、絶景を眺めて体も心もリフレッシュしましょう♪



パートナー
サイクリング・サロン・ヒロシゲ宇部店

04 開催日 4/11 (日) お菓子・お茶付

会場駐車場
無 料

予約締切 4/8 (木)



火起こしをマスターして焼きマシュマロを食べよう！ 親子で楽しむ！はじめての火育教室

対 象 どなたでも

- 集合 ときわ湖畔北キャンプ場 (宇部市大字沖宇部)
- 時間 A.10:00 ~ 11:30 B.13:30 ~ 15:00
- 料金 1,500円 (3歳以下 無料)
- 定員 各15名 (最少催行人数 各5名)

【用意】手袋 (軍手等)、マイコップ、レジャーシート

自然豊かな湖の畔で、薪集めから火起こし、お湯を沸かしてからココアを飲んだりマシュマロを焼いて食べちゃいましょう！小さなお子様でも安全な手の平サイズの焚火台を使用して、遊びながら火について学べます。

小学生以下は保護者同伴 ※見学のみは不可
保護者1名に対し小学生以下2名まで可



パートナー
TOUCH THE WILD

05 開催日 4/28 (水)、5/26 (水)、6/30 (水) お土産付

会場駐車場
有 料

予約締切 当日参加可



当日参加 OK! マンスリーチャレンジデープログラム 新天町アーケード健康ウォーキング教室

対 象 どなたでも

- 集合 新天町アーケード西側入口付近 (山口銀行宇部支店側)
※宇部市役所駐車場をご利用ください。
- 時間 13:30 ~ 14:00
- 料金 無料 ■定員 各20名 (予約優先)

【用意】動きやすい服装

新天町アーケードにて毎月1回ペースで開催する健康ウォーキング教室です。健康づくりに効果的な運動や歩き方を習って、みんなで元気に新天町アーケードを歩きましょう！参加者特典としてもちろん粗品をプレゼントします。



パートナー
宇部新天町名店街協同組合

06 開催日 4/29 (木・祝)

会場駐車場 無料 予約締切 4/26 (月)



共生社会決起プロジェクト！一緒に楽しくスポーツしよう！
レノファと必勝祈願&みんなでエンジョイスports

- 集合 琴崎グラウンド (宇部市上宇部大小路327)
- 時間 10:00 ~ 12:00
- 料金 500円
- 定員 30名 (最少催行人数 10名)

【用意】運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

レノ丸と一緒に歴史ある琴崎八幡宮でレノファ山口FCの必勝祈願をしよう！祈願の後は、体操やボール遊び、様々なサッカー体験を通して、運動が得意、苦手、障害のあるなしに関わらず、いろいろな人とみんなでスポーツを楽しもう！

対象 小学生以上

小学3年生以下は親子でご参加ください。※保護者参加無料



パートナー
(株)レノファ山口

07 開催日 5/9 (日)

会場駐車場 無料 予約締切 5/6 (木)



原始の火起こしに挑戦してみよう！
親子で楽しむ！原始の火起こし初級編

- 集合 ときわ湖畔北キャンプ場 (宇部市大字沖宇部)
- 時間 A.10:00 ~ 12:00 B.13:00 ~ 15:00
- 料金 1,500円
- 定員 各15名 (最少催行人数 各5名)

現代、電気やガスが普及して火を扱う機会が少なくなりました。しかし、人類が進化したのは火を発見し扱えるようになったからです。縄文人達が、どうやって火を起こしていたのかを想像しながら原始の火起こしに挑戦してみましよう！

対象 小学生以上

小学生は保護者同伴 ※見学のみは不可
保護者1名に対し小学生2名まで可



パートナー
TOUCH THE WILD

08 開催日 5/17 (月)、6/7 (月) お菓子お茶付

会場駐車場 無料 予約締切 開催日3日前



県下最古の庭園鑑賞と坐禅で、心と身体をリフレッシュ！
坐禅 & 新緑の龍心庭で心安らぐひとときを

- 集合 宗隣寺 (宇部市小串210)
- 時間 10:00 ~ 12:00
- 料金 800円
- 定員 各30名 (最少催行人数: 各3名)

【用意】足の組めるゆったりとした服装 ※足が組めない方も椅子坐禅で参加できます

禅宗の名刹「宗隣寺」で坐禅の初歩を体験します。坐禅で自分自身と向き合った後は、副住職のお話を聴きながら、お茶をいただきます。新緑の「龍心庭」を愛でながら、宇部の「和」を満喫してコロナの疲れを癒やしましょう。

対象 どなたでも



パートナー 宗隣寺

09 開催日 5/26 (水)

会場駐車場 無料 予約締切 5/24 (月)



身近な重要文化財・渡辺翁記念会館の魅力を再発見！
渡辺翁記念会館見学ツアー & 伸び伸びストレッチ

- 集合 渡辺翁記念会館 正面玄関 (宇部市朝日町8-1)
- 時間 15:00 ~ 16:30
- 料金 無料
- 定員 30名 (最少催行人数 5名)

無料駐車場満車時は近隣の有料駐車場をご利用ください

日本を代表する近代建築家・村野藤吾が設計を手掛け、宇部の文化・芸術の象徴として昭和初期から稼働を続ける渡辺翁記念会館を見学するツアーです。歩いた後はストレッチで体をほぐします。(2021年度記念会館利用促進事業として実施)

対象 どなたでも



パートナー
宇部市文化創造財団

10 開催日 5/29 (土) 食事付

会場駐車場 無料 予約締切 5/21 (金)



自転車に乗って持続可能な宇部市を目指そう！
宇部の魅力大発見！宇部サイクリングツアー

- 集合 山口宇部空港ふれあい公園駐車場
- 時間 9:00 ~ 12:00
- 料金 1,000円 (保険、昼食、飲み物代込み)
- 定員 20名 (最少催行人数 5名)

自転車、ヘルメットなどサイクリングができる準備は各自でお願いします。

身近な移動手段で持続可能な生活を支えてくれる自転車で宇部の魅力を発見するツアーです。ふれあい公園を出発し、宇部蒲鉾本社、永山本家酒造場の間を楽しく自転車で走ります。工場見学あり、昼食ありのワクワクなイベントです。

対象 中学生以上



パートナー
宇部サイクリング
ツアー実行委員会

参加方法

スポーツうべたんプログラムの参加は予約制です。 ※但し、定員になり次第締め切りとなります。(先着順)

参加したいプログラムを選んで今すぐ予約しよう！ 電話または事務所窓口で受付中！！

事務所窓口

特定非営利活動法人うべネットワーク
うべ探検倶楽部

〒755-0029
宇部市新天町一丁目 2-36 まちづくりプラザ 2F
宇部市民活動センター「青空」内

☎ 0836-39-7460

受付時間 10:00～17:00 (月～金) ※祝日は除く。

※内容、残席数等は、ホームページでご確認いただけます。 <http://ubetan.jp>

注意事項

- ※ 参加人数の変更・キャンセルは予約締切日までに必ずお電話にてご連絡ください。プログラムによっては、キャンセル料が発生する場合があります。
- ※ 荒天時等、日程の変更・中止については実施日前日までに連絡します。
- ※ プログラムには会場・集合場所の住所を明記しています。事前にお調べの上お越しください。ホームページで各プログラム毎に地図を掲載しています。「会場駐車場なし」のプログラムや、駐車場が満車の場合は、お近くの有料駐車場等をご利用ください。ご不明な場合はうべ探検倶楽部までお問い合わせください。
- ※ 会場・集合場所へは開始 15 分前までにお越しいただき、受付をお済ませください。参加料は、当日精算となります。なるべく、釣り銭の出ないようご準備ください。
- ※ プログラム中、スタッフが記録写真を撮影します。写りたくないなどの場合は、当日受付時にお申し出ください。撮影した写真はインターネット、ガイドブック等の媒体に使用することがあります。

★新型コロナウイルス感染防止のため、下記のご確認およびご協力をお願いいたします。

- ・体調に不安がある場合や発熱や咳などの風邪症状がある場合は、参加の自粛をお願いします。
- ・手洗い（手指消毒）、マスクの着用（場合による）、当日の検温など、感染予防対策のご協力をお願いします。
- ・申し込み後の感染状況等によって、開催を中止する場合があります。その際は事前にお電話にてご連絡を差し上げます。
- ・感染予防対策として、スタッフもマスクを着用（場合による）します。
- ・感染症対策を講じ実施しますが、感染リスクをゼロにすることはできません。最終的な参加のご判断は各自でお願いいたします。

「手軽にできる健康づくり」動画を配信しています

宇部市は、国民健康保険の特定健診の結果から、「1日1時間以上の運動をしていない人」の割合が、県平均及び全国平均に比べて高い状況です。

そのため、健康づくりの意識を高めることを目的に自宅などで手軽にできる運動の動画を令和2年7月から配信しています。

動画を見て体を動かし、健康づくりに取り組みましょう！

※手軽にできる健康づくり動画は、
(一社)宇部市スポーツコミッションの協力を得て、制作しています。

動画は3月以降も
視聴できます！



配信中動画一覧



- 7月配信 体力向上パック、運動する時間が取れない方へ
- 8月配信 ノリノリ筋力トレーニング
- 9月配信 元気に歩こう！
- 10月配信 こころとからだの健康づくり
- 11月配信 リズムに合わせて体幹トレーニング～音楽レクリエーション～
- 12月配信 疲れなからだづくり スムースストレッチ
- 1月配信 かんたんヨガ～経路・気を巡らせて心も身体もリフレッシュ～
- 2月配信 インターバルトレーニング
- 3月配信 呼吸法 ※3月24日(水)配信

宇部市 手軽にできる健康づくり

こちらから視聴できます⇒

