

コロナ禍の運動不足を解消！

あなたにぴったりの個別運動プログラム

「運動で体力年齢若返りたいコース」

参加者募集！

申込受付

5/13（金）

開始

先着順

定期的な体力測定と生活習慣アンケートであなたのからだを分析
自分にあった目標に沿って運動を行います
月1回の実績レポートとしてあなたの頑張った成果を振り返ることができます

毎週1回90分の教室



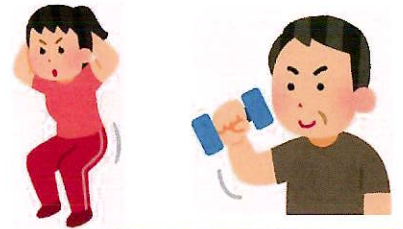
筋力トレーニング



ステップ台の昇降
など（有酸素運動）



自宅でも
筋力トレーニング



特典



参加者全員に
1000ポイント

嬉しい効果

参加者の
体力年齢

平均 **6** 歳
若返り

気になる方は…

無料体験
できます

詳しくは下記まで
お尋ねください

参加者の声



70歳代女性

個別運動プログラムに参加して**毎日が楽しく**なりました。
仲間と楽しく筋力トレーニングをすることで、**歩くことも
日常の動作も、とても軽く**できるようになりました。
新しいお友達もたくさんできて、教室に通うことがいつも
楽しみです。
これからも継続していきます。

～参加コース等の詳細は裏面をご覧ください～

対象者

・はつらつ健幸ポイント参加者(活動量計必須)

※アプリ参加者は活動量計へコース変更手数料500円が必要です。

・40歳以上の宇部市民または宇部市内通勤の方で、医師から運動制限をされていない方(ペースメーカーを装着されている方は利用できません)

参加費

2,000円/月、カーブスは4か月以降は6,270円(別途、活動量計1,000円が必要です)

実施期間

令和4年7月～令和5年3月(教室はこの期間の開催日)

●教室型(1回/週 教室参加)

実施団体名	場所(地区)	コース	定員
宇部市体育協会	恩田四丁目1番4号 ユーピーアールスタジアム(恩田)	①水曜日・10:00～11:30 ②木曜日・13:00～14:30	各回15名
宇部市スポーツコミッション	琴芝町二丁目1番10号 宇部市保健センター(琴芝)	③水曜日・10:00～11:30 ④金曜日・10:00～11:30	各回15名
宇部市保健センター	琴芝町二丁目1番10号 宇部市保健センター(琴芝)	⑤金曜日・13:00～14:30	15名
ミネルバ宇部	上宇部黒岩75番地 ココランド(上宇部)	⑥水曜日・10:00～11:30 ⑦水曜日・13:30～15:00 ⑧金曜日・10:00～11:30 ⑨金曜日・19:30～21:00	各回7名
	新天町二丁目3番地3号 ポスティビルド3階	⑩月曜日・10:00～11:30 ⑪木曜日・10:00～11:30	各回10名
フィットネスクラブハバック (HBACC)	上宇部471番地4(小羽山)	⑫木曜日・10:00～11:30 ⑬日曜日・18:00～19:30	⑫15名 ⑬6名
宇部西リハビリテーション病院 トレーニングセンターFIT	沖ノ旦797番地(西宇部)	⑭月⑮火⑯水⑰木⑱金曜日 16:00～17:30	各回6名

●個人参加型(下記の曜日のうち、希望の日時に参加可能 30分/回) ※入会手続き必要

カーブス (⑱宇部駅前 ⑲フジグラン宇部 ⑲おのだサンパーク ⑳イオン小野田 ㉑サンパークあじす) ※現在カーブス会員の方は参加できません。令和4年5月以降に退会の申し出をされたカーブス会員の方が、本プログラムに参加される場合は、別途入会金が必要です。	月曜日 から 金曜日	10:00～13:00 15:00～19:00	定員なし
	土曜日	10:00～13:00	

※コースにより定員に満たない場合は開催できないことがあります。

締切：6月20日(月)



はつらつ健幸ポイント



こちらのみの参加も可能です。
既に3,500人以上の方が取り組まれています!

活動量計やスマートフォンアプリを使って歩数を計測し、ポイントをためるとクオカードなど(最大5,000円相当)に交換できます。体組成(筋肉量や肥満度)の測定や健(検)診、イベント等への参加でもポイントがたまります。楽しみながら健康づくりにチャレンジしませんか?

対象者 18歳以上で市内に在住か通勤する人

申込期間 令和4年4月28日(木)から12月31日(土)まで

年会費 1,000円(システム利用料)

詳細やウェブ申し込みはこちら⇒



申込・問い合わせ先

宇部市保健センター

TEL : (0836)31-1777

FAX : (0836)35-6533