

宇部市シニアおでかけ応援事業開始記念

おでサポって何!?

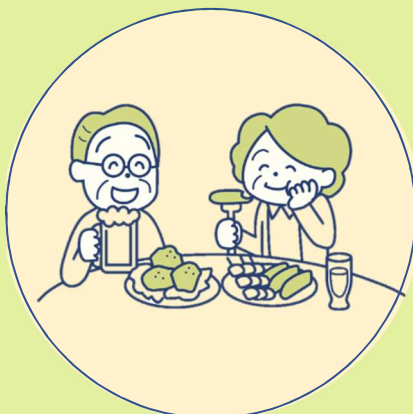
まるっと健康ツアー



健康遊具で身体を動かした後、
“おでサポ”でランチを楽しみ、
てくてくまち歩きを体験できるツアーです。
あなたも参加して健康生活始めませんか！



健康遊具



ランチ



渡邊 祐策 像

日時

令和6年10月30日(水) 10時～14時30分 ※雨天決行

集合場所

西部体育館

募集対象

65歳以上(宇部市在住)

定員

30人(先着順)

受付期間

10月1日(火)～10月18日(金)

持参品

運動靴、帽子、飲み物、タオル、雨具、昼食代、交通費(バス利用の場合)、
スマホ(「うべポイント」付与用)※当日は動きやすい服装でお越してください。

申込方法

詳細は裏面をご確認ください。

問い合わせ

宇部市 高齢福祉課 高齢福祉係

電話：0836-34-8302

【後援】 (一社) 宇部観光コンベンション協会

【協力】 (一社) 宇部市スポーツコミッション、宇部市ふるさとコンパニオンの会

ツアースケジュール

10:00 【集合】西部体育館

10:15 【体験】健康運動指導士と蛭子公園で健康遊具を活用して体づくり

11:15 【移動】昼食のため移動（移動方法は自由）

（市営バス）黄幡公園前 11:49 → 宇部新川 11:57 → 宇部中央 11:59

（船鉄バス）小松原 発 11:44 → 島通り 11:45 → 宇部新川駅 11:49 → 宇部中央 11:51

12:00 【昼食】おでサポ登録店舗で自由にランチ（西部体育館～宇部中央エリア）

13:15 【集合】宇部新川駅

13:30 【体験】てくてくまち歩き 史跡・彫刻巡りなど宇部ふるさとコンパニオンの会のメンバーがご案内

14:30 【解散】西部体育館

～申し込み方法・問い合わせ～

<申込方法> 申込みフォーム又は電話、申込書の提出（FAX、持参等）によりお申し込みください。

<問い合わせ> 宇部市 高齢福祉課 高齢福祉係

電話：0836-34-8302

申込フォームはこちら▶



参加申込書

宇部市 高齢福祉課 高齢福祉係 行

FAX：0836-22-6026

ふりがな	
氏名	
生年月日	年 月 日 (歳)
住所	〒
電話番号	