

最近、こんなことが ありませんか？

- 外出頻度が少なくなった
- やる気が起きない
- 家族以外と話していない
- 趣味が見つからない
- 15分ぐらい続けて歩いていない
- 毎日の生活に充実感がない

気になること、困っていることを相談したい方。

ちょっと身体を動かしたい、新しい楽しみを見つけたい方。

宇部市では、保健福祉専門職等による「まちなか保健室」を市内各地で実施しています。どうぞ気軽にお立ち寄りください。

宇部市 まちなか保健室

気軽に相談、手軽に体験。

参加
無料



連絡先 高齢福祉課 34-8303

令和6年度は以下の2事業者が運営します。

YICリハビリテーション大学校

株式会社第一興商

詳しくは裏面を
ご覧ください。



まちなか保健室
Machinaka Hokensitsu
Ube city

多世代ふれあいセンター・総合福祉会館を拠点に、
地域を巡回しながら開催します。

YICリハビリテーション大学校

からだ、脳、こころの健康、リハビリに関するちょっとした気になることや困ったことなどを、リハビリテーション専門職である理学療法士、作業療法士に相談できます。身体機能向上プログラム以外にも、趣味や生きがいづくりの講座もあります。

連絡先 083-976-8355

株式会社 第一興商

声を出しながら音楽によって楽しく身体を動かす「スポーツボイス」を実施。日常生活に効果的な全身運動、声帯ストレッチ、腹式呼吸に重点をおいたプログラムで、本格歌唱指導も行い、最後に全員で合唱を行います。歯科衛生士、准看護師等に健康相談もできます。

連絡先 083-229-3377

拠点開催

多世代ふれあいセンターと総合福祉会館で毎月開催します。

- ① YICリハビリテーション大学校
- ② 株式会社第一興商

日時	内容
4月30日（火） 14時～15時30分	① 椅子でビクス 多世代ふれあいセンター1階 展示ホール
5月16日（木） 13時～15時	② スポーツボイス・ボイトレ 総合福祉会館 4階大ホール
6月11日（火） 14時～15時30分	① 生きがいづくりに関する講座 多世代ふれあいセンター1階 展示ホール
6月13日（木） 13時～15時	② スポーツボイス・ボイトレ 総合福祉会館 4階大ホール
7月8日（月） 13時～15時	② スポーツボイス・ボイトレ 総合福祉会館 4階大ホール
7月9日（火） 14時～15時30分	① 生きがいづくりに関する講座 多世代ふれあいセンター1階 展示ホール
7月18日（木） 13時～15時	② スポーツボイス・ボイトレ 総合福祉会館 4階大ホール
8月29日（木） 13時～15時	② スポーツボイス・ボイトレ 総合福祉会館 4階大ホール
9月10日（火） 14時～16時	① アロマセラピー 多世代ふれあいセンター1階 展示ホール
9月13日（金） 14時～16時	① ウォーキングチェックポイント 多世代ふれあいセンター1階 展示ホール
9月19日（木） 13時～15時	② スポーツボイス・ボイトレ 総合福祉会館 4階大ホール

地域巡回

各地域を巡回し、様々なプログラムを実施します。

YICリハビリテーション大学校

開催日	開催場所
4月18日（木） 14時～16時	脳活性化プロジェクト 藤山ふれあいセンター
5月29日（水） 10時30分～12時 (2会場で開催)	体力測定・個別相談会 (チャレンジデー) ・YICリハビリテーション大学校 ・隣保館厚南会館
6月20日（木） 14時～16時	脳活性化プロジェクト 西岐波ふれあいセンター
7月11日（木） 14時～16時	脳活性化プロジェクト 岬ふれあいセンター
8月22日（木） 14時～15時30分	体力測定・個別相談会 船木ふれあいセンター
8月27日（火） 14時～16時	ものづくり教室（木工） YICリハビリテーション大学校
9月12日（木） 14時～15時30分	体力測定・個別相談会 東岐波ふれあいセンター

株式会社第一興商

スポーツボイス・ボイトレ 全て13時～15時

開催日	開催場所
8月8日（木） 8月22日（木）	東岐波ふれあいセンター
9月12日（木） 9月26日（木）	新川ふれあいセンター