令和5年10月

宇部市はつらつ健幸ポイント 令和5年度 健活ポイント等対象事業一覧

- ◆ 通常、イベント等の会場で専用リーダーに活動量計等をかざすことで自動的にポイントを獲得できます。
  その場合、当日機器を忘れるとポイントを獲得できませんのでご注意ください。
- ◆ イベント等によっては、専用リーダーを使わず、お申込みの情報をもとに後日ポイントを付与させていただく場合があります。
- ◆ イベントによっては、定員に達し次第申し込み受付を終了する場合があります。
- ◆ 備考に「スタンプシート」と記載があるものは、繰り返し参加できる活動です。初回参加時に主催者から配布されるスタンプシートにスタンプをためて、保健センターに提出することでポイントと交換できます。なお、ポイントと交換できるスタンプは月に4つまでです。複数の活動に参加されている場合でも、1枚のスタンプシートを共通で使用してください。

活動等の名称	日時／場所等	対象者	問合せ（申込）先など	備考
健康づくりのイベント	【1回 100pt】			
親子で挑戦！日ノ山登山-美味しい日本茶付き-	10月14日(土) 10時～12時 日本茶庭園カフェ「茶宗天地」	どなたでも 申込：要	うべ探検倶楽部 39-7460	※うべ探検倶楽部公式WEBサイトから申込み
厚東ふるさとまつり(健康相談)	10月15日(日) 9時～15時 厚東ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	厚東ふれあいセンター 62-0049	
西岐波地区認知症SOS模擬訓練	10月15日(日) 10時～12時 西岐波ふれあいセンター	西岐波住民 申込：要	西岐波ふれあいセンター 51-9249	
第22回黒石地区ふれあいまつり	10月15日(日) 10時～15時 黒石ふれあいセンター	黒石住民 申込：不要	黒石ふれあいセンター 44-0881	
こころもカラダもフレイル予防「体力をつけるための運動・体力測定」	10月19日(木) 10時～11時 西ヶ丘自治会館	どなたでも 申込：不要	西ヶ丘自治会(新谷) 090-1019-0863	
ときわいこっとウォーキング	9月26日(火)～10月19日(木)の毎週火・木曜日 13時～14時30分 国道190号(常盤通り)、新天町名店街	どなたでも 申込：不要	㈱にぎわい宇部 39-6907	受付13時~13時30分、ﾎﾟｲﾝﾄ付与14時~14時30分
第44回 市民と考える医療フォーラム 糖尿病の新しい治療薬	10月22日(日) 13時～15時 宇部市多世代ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	宇部市保健センター 31-1777	
小羽山地区カローリング大会	10月22日(日)9時～ 小羽山小学校体育館	小羽山住民 申込：要	各自治会の体育部長または小羽山ふれあいセンター 31-3677	
藤山ふるさとまつり (健康相談・体力測定等)	10月22日(日) 9時～13時 藤山ふれあいセンター	藤山住民 申込：不要	健康増進課 藤山地区担当 34-8270(保健センター内)	
船木地区ふれあい運動会	10月22日(日) 9時～11時40分 船木小学校グラウンド	船木住民 申込：不要	船木ふれあいセンター 67-1183	
レッツエンジョイウォーキング	10月22日(日) 8時40分～14時30分 琴芝小学校	琴芝住民 申込：不要	琴芝ふれあいセンター 21-1534	雨天時12時まで
測って知ってからだ改善 in しんかわ	10月24日(火) 9時30分～11時30分 新川ふれあいセンター 2階ホール	新川住民 申込：要	新川ふれあいセンター 21-2258	
新天町アーケードウォーキング	毎月第4水曜日 13時15分~13時45分 新天町アーケードハミングロード	どなたでも 申込：不要	宇部市スポーツコミッション 39-7653	
おばやまクッキングサークル	10月25日(水)、11月22日(水) 9時30分～12時 小羽山ふれあいセンター	小羽山住民 申込：要	小羽山ふれあいセンター 31-3677	
令和5年度 宇部市シニア老人スポーツ大会	10月26日(木) 9時～ 俵田翁記念体育館	老人クラブ会員 申込：要	宇部市老人クラブ連合会 事務局 22-4380	
厚南ワクワク健幸くらぶ 植物を植えよう	10月26日(木) 13時45分~15時15分 隣保館厚南会館	厚南住民 申込：要	隣保館厚南会館 41-8155	
ときわウォーキング2023 (ウォーキング講座)	10月28日(土) 10時～11時30分 常盤ふれあいセンター	常盤住民 申込：要	常盤ふれあいセンター 22-1455	
ときわウォーキング2023	10月28日(土)～11月24日(金) 常盤ふれあいセンター	常盤住民 申込：要	常盤ふれあいセンター 22-1455	申込:10月18日(水)まで
ウオーキング	10月28日(土) 10時～12時30分 集合場所:有限会社 三匠	二俣瀬住民 申込：要	二俣瀬ふれあいセンター 62-0068	申込:10月20日(金)まで
うべKITAまつり健幸クイズラリー	10月29日(日) 10時～15時 アクトビレッジおの	どなたでも 申込：不要	健康増進課　北部地区担当 67－2821(北部総合支所内)	
川上地区文化祭 健康づくりコーナー	10月29日(日) 10時～14時 川上ふれあいセンター JA山口県宇部統括本部駐車場	どなたでも 申込：不要	川上ふれあいセンター 35-1150	
第2回YICチャレンジデー	10月31日(火) 10時30分～12時 隣保館厚南会館	厚南住民 申込：要	隣保館厚南会館 41-8155	

活動等の名称	日時／場所等	対象者	問合せ（申込）先など	備考
第2回YICチャレンジデー	10月31日(火) 10時30分～12時 YICリハビリテーション大学校	西宇部住民 申込：要	西宇部ふれあいセンター 44-0878	
見初地区区民芸能祭	11月4日(土) 10時～14時 見初ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	見初ふれあいセンター 21-0348	
周防と長門の国境をたどり街の魅力を再発見！！	11月4日(土) 13時30分～15時30分 常盤ふれあいセンター	どなたでも 申込：要	うべ探検倶楽部 39-7460	※うべ探検倶楽部公式WEBサイトから申込み
こころもカラダもフレイル予防 「体力をつけるための運動体験」	11月9日(木) 13時～13時30分 際波台自治会館	厚南住民 申込：不要	親和会健康部(江藤) 41-4492	
三世代ふれあいグランドゴルフ大会	11月11日(土) 午前中 原小学校グラウンド	原住民 申込：要	原ふれあいセンター 43-1050	
ふれあい健康ハイキング	11月12日(日) 9時～15時 原ふれあいセンター	どなたでも 申込：要	原ふれあいセンター 43-1050	申込:11月1日(水)まで
神原地区文化祭	11月12日(日) 10時～14時 神原ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	神原ふれあいセンター 32-6280	
介護の日イベント	11月14日(火) 10時～14時30分 万倉ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	健康増進課 北部地区担当 67-2821(北部総合支所内)	
こころもカラダもフレイル予防 「バランス力をつけるための運動」	11月16日(木) 10時～10時30分 西ヶ丘自治会館	どなたでも 申込：不要	西ヶ丘自治会(新谷) 090-1019-0863	
厚南4地区親睦ゴルフ大会	11月20日(月) 9時～ 山陽国際ゴルフクラブ	どなたでも 申込：要	厚南連絡協議会(猪俣) 43-0832	
今富ダム湖畔紅葉ウォーキング	11月23日(木) 9時30分～13時 万倉ふれあいセンター	どなたでも 申込：要	北部地域振興課 67-2812	
令和5年度 宇部市老人クラブ 演芸大会	11月24日(金) 12時30分～ 宇部市文化会館	老人クラブ会員 申込：要	宇部市老人クラブ連合会 事務局 22-4380	
芸術の秋を楽しむ！浄円寺探訪とまちなかウォーク	11月24日(金) 14時～16時30分 浄円寺	どなたでも 申込：要	うべ探検倶楽部 39-7460	※うべ探検倶楽部公式WEBサイトから申込み
厚南ワクワク健幸くらぶ 健康長寿のための食生活	11月24日(金) 10時～11時30分 隣保館厚南会館	厚南住民 申込：要	隣保館厚南会館 41-8155	
認知症SOS模擬訓練	11月25日(土) 10時～11時45分 万倉ふれあいセンター	万倉住民 申込：要	北部西高齢者総合相談センター 67-0506	
ぶらぶらウオーキング	11月26日(日) 9時～11時30分 厚南地区内	厚南住民 申込：要	厚南ふれあいセンター 41-8155	
紅葉の松巌園＆渡辺翁記念会館見学ツアー	11月28日(火) 13時30分～17時 渡辺翁記念会館　正面玄関	どなたでも 申込：要	うべ探検倶楽部 39-7460	※うべ探検倶楽部公式WEBサイトから申込み
坐禅＆紅葉の宗隣寺で心安らぐひとときを	11月30日(木) 14時～16時 宗隣寺	どなたでも 申込：要	うべ探検倶楽部 39-7460	※うべ探検倶楽部公式WEBサイトから申込み
第3回心もからだも若返りセミナー(続)	12月6日(水) 10時～11時30分 西宇部ふれあいセンター 2F	西宇部住民 申込：要	西宇部ふれあいセンター 44-0878	
こころもカラダもフレイル予防 「バランスをつけるための運動体験」	12月14日(木) 13時～13時30分 際波台自治会館	厚南住民 申込：不要	親和会健康部(江藤) 41-4492	
こころもカラダもフレイル予防 「頭とカラダを使った運動」	12月21日(木) 10時～10時30分 西ヶ丘自治会館	どなたでも 申込：不要	西ヶ丘自治会(新谷) 090-1019-0863	
厚南ワクワク健幸くらぶ 心地よい睡眠のために	12月22日(金) 10時～11時30分 隣保館厚南会館	厚南住民 申込：要	隣保館厚南会館 41-8155	
こころもカラダもフレイル予防 「頭とカラダを使った運動」	1月11日(木) 13時～13時30分 際波台自治会館	厚南住民 申込：不要	親和会健康部(江藤) 41-4492	
こころもカラダもフレイル予防 「やまぐち元気アップ体操を効果的に」	1月18日(木) 10時～10時30分 西ヶ丘自治会館	どなたでも 申込：不要	西ヶ丘自治会(新谷) 090-1019-0863	
市民ソフトバレーボール大会	1月21日(日) 9時～15時 俵田翁記念体育館	どなたでも 申込：要	スポーツ振興課 34-8614	
ラジオ体操	毎週金曜日(祝日は除く) 8時30分～9時 藤山ふれあいセンター	藤山住民 申込：不要	藤山ふれあいセンター 21-1608	
恩田地区ウオーキングチャレンジ	随時 恩田地区	恩田住民 申込：要	恩田ふれあいセンター 21-0349	
岬地区ウオーキングチャレンジ	随時 岬地区	岬住民 申込：要	岬ふれあいセンター 21-1625	

活動等の名称	日時／場所等	対象者	問合せ（申込）先など	備考
健康教育（講演会等）	【1回 25ptまたは100pt】			
定期文化講座（ウォーキングエアロビクス）	令和5年5月～令和6年2月 午前 男女共同参画センター・フォーユー	市内在住・在勤 申込：要	男女共同参画センター・フォーユー 33-4004	スタンプシート
定期文化講座（健康体操①～③）	令和5年5月～令和6年2月 午後、夜 男女共同参画センター・フォーユー	〃	〃	〃
定期文化講座（社交ダンス①、②）	令和5年5月～令和6年2月 午前、午後 男女共同参画センター・フォーユー	〃	〃	〃
定期文化講座（太極拳 (初級、中級、入門)）	令和5年5月～令和6年2月 午後、夜 男女共同参画センター・フォーユー	〃	〃	〃
定期文化講座（ピラティス①、②）	令和5年5月～令和6年2月 午前、夜 男女共同参画センター・フォーユー	〃	〃	〃
定期文化講座（フラダンス①、②）	令和5年5月～令和6年2月 午後、夜 男女共同参画センター・フォーユー	〃	〃	〃
定期文化講座（ヨーガ①、②）	令和5年5月～令和6年2月 午後、夜 男女共同参画センター・フォーユー	〃	〃	〃
まちなか保健室	10月12,26日(木)東岐波ふれあいセンター 11月9,30日(木)船木ふれあいセンター 12月14,21日(木)厚東ふれあいセンター 1月11,25日(木)船木ふれあいセンター 13時～15時	どなたでも 申込：要	㈱第一興商 山口支店 083-229-3377	スタンプシート
まちなか保健室 【運動・ストレッチ指導】	10月13日(金)東岐波ふれあいセンター 11月10日(金)藤山ふれあいセンター 12月1日(金)厚東ふれあいセンター 1月12日(金)船木ふれあいセンター 14時～15時	どなたでも 申込：要	YICリハビリテーション大学校 083-976-8355	スタンプシート
まちなか保健室 【脳活性化プロジェクト(脳年齢チェック・脳活性化体操 等)】	10月19日(木)厚東ふれあいセンター 11月16日(木)船木ふれあいセンター 12月14日(木)厚南ふれあいセンター 1月18日(木)東岐波ふれあいセンター 13時～15時	どなたでも 申込：要	YICリハビリテーション大学校 083-976-8355	スタンプシート
健康づくり教室	10月20日(金) 13時～14時30分 川上ふれあいセンター 2階 大ホール	概ね65歳以上 申込：要	川上ふれあいセンター 35-1150	
健康遊具　体験会	10月26日(木) 10時30分～12時 蛭子公園（西部体育館横）	どなたでも 申込：不要	高齢者総合支援課 34-8303	雨天時は武道館で実施
二俣瀬介護予防教室	10月26日(木)、11月30日(木) 10時～11時30分 二俣瀬ふれあいセンター	二俣瀬住民 申込：要	北部東地域包括支援センター 62-5858	
ここに効く！健康遊具 ～肩・腰・膝の痛みを予防する～	11月7日(火) 10時～11時30分 蛭子公園（西部体育館横）	どなたでも 申込：要	高齢者総合支援課 34-8303	雨天時は西部体育館で実施
藤山高年者学級（へら塩ベジうべ講座）	11月16日(木) 9時30分～11時30分 藤山ふれあいセンター	藤山住民65歳以上 申込：要	藤山ふれあいセンター 21-1608	
いつまでも美味しく食べよう～お口の健康～	11月17日(金)、12月15日(金) 10時～11時 隣保館厚南会館	厚南住民 申込：要	隣保館厚南会館 41-8155	
厚東介護予防教室	11月21日(火)、1月16日(火) 10時～11時30分 厚東ふれあいセンター	厚南住民 申込：要	北部東地域包括支援センター 62-5858	
まちなか保健室【体力測定会】	12月15日(金) 13時30分～15時 西岐波ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	YICリハビリテーション大学校 083-976-8355	スタンプシート
小野まちづくりサークル	1月17日(水) 9時~11時30分 小野ふれあいセンター	小野住民 申込：要	小野ふれあいセンター 64-2024	
Caféほうかつ	毎月第4土曜日 10時～11時30分 特別養護老人ﾎｰﾑ日の山園地域交流室	どなたでも 申込：不要	東部第1地域包括支援センター 39-6971	スタンプシート
吉部介護予防教室	月1回 10時～11時30分 吉部ふれあいセンター	吉部住民 申込：不要	北部西地域包括支援センター 67-0506	スタンプシート
シニアすこやかプログラム	随時 1時間30分(時間帯は要相談) 宇部市内各所（自治会館、集会所、個人宅等）	概ね65歳以上、5人以上 申込：要	保険年金課 34-8338	スタンプシート
健康相談	【1回 25ptまたは100pt】			
健康福祉相談室inまるき西岐波店	10月13日(金) 9時30分～10時30分 まるき西岐波店	どなたでも 申込：不要	健康増進課 東岐波地区担当 58-2351(東岐波市民センター内)	

活動等の名称	日時／場所等	対象者	問合せ（申込）先など	備考
健康福祉相談室in吉田郵便局	10月13日(金) 11時～12時 吉田郵便局	どなたでも 申込：不要	健康増進課 西岐波地区担当 51-9033(西岐波市民センター内)	
iikotoメイト からだまるごと測定会	10月23日(月)、1月22日(月) 10時～11時 iikotoメイト（則貞）	どなたでも 申込：不要	健康増進課 常盤地区担当 51-9033(西岐波市民センター内)	
まちづくりサークル第3講座（公開講座）	11月13日(月) 9時30分～11時 川上ふれあいセンター	どなたでも 申込：要	川上ふれあいセンター 35-1150	
健康・福祉相談室 in 西岐波ふれあいセンター	11月20日(月) 10時～11時 西岐波ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	健康増進課 西岐波地区担当 51-9033(西岐波市民センター内)	
健康・福祉相談室 in 常盤ふれあいセンター	11月21日(火) 10時～11時 常盤ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	健康増進課 常盤地区担当 51-9033(西岐波市民センター内)	
健康・福祉相談室 in 東岐波郵便局	11月28日(火) 10時～11時 東岐波郵便局	どなたでも 申込：不要	健康増進課 東岐波地区担当 58-2351(東岐波市民センター内)	
健康福祉相談室inまるき西岐波店	12月18日(月) 9時30分～10時30分 まるき西岐波店	どなたでも 申込：不要	健康増進課 東岐波地区担当 58-2351(東岐波市民センター内)	
健康福祉相談室in吉田郵便局	12月18日(月) 11時～12時 吉田郵便局	どなたでも 申込：不要	健康増進課 西岐波地区担当 51-9033(西岐波市民センター内)	
健康・福祉相談室 in 東岐波郵便局	1月23日(火) 10時～11時 東岐波郵便局	どなたでも 申込：不要	健康増進課 東岐波地区担当 58-2351(東岐波市民センター内)	
黒石健康サロン	偶数月第1金曜日 10時～11時30分 黒石ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	健康増進課 黒石地区担当 41-4396(原市民センター内)	スタンプシート
コム・カフェ（健康チェック）	毎月第2水曜日 10時～12時 原ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	健康増進課 原地区担当 41-4396(原市民センター内)	スタンプシート
琴芝オレンジほっとサロン	毎月第4火曜日 13時30分～15時 琴芝ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	南部第2高齢者総合相談センター 38-3220	スタンプシート
ちいき相談室(厚南)	奇数月第4火曜日 10時～11時30分 隣保館厚南会館	厚南住民 申込：不要	健康増進課 厚南地区担当 41-8338(厚南市民センター内)	スタンプシート
ちいき相談室(西宇部)	偶数月第4木曜日 10時～11時30分 西宇部ふれあいセンター	西宇部住民 申込：不要	健康増進課 西宇部地区担当 41-8338(厚南市民センター内)	スタンプシート
鵜の島健康相談	奇数月の第3月曜日 10時~11時30分 鵜の島ふれあいセンター	どなたでも 申込：不要	健康増進課 鵜の島地区担当 34-8270(保健センター内)	スタンプシート
恩田地区健康相談	毎月第3水曜日 10時~11時30分 恩田ふれあいセンター	恩田住民 申込：不要	健康増進課 恩田地区担当 34-8270(保健センター内)	スタンプシート
健康相談in則貞郵便局	偶数月15日 9時30分～10時30分 則貞郵便局	恩田住民 申込：不要	南部第1高齢者総合相談センター 38-8551	
岬地区健康相談	毎月第3金曜日 10時～11時30分 岬ふれあいセンター	岬住民 申込：不要	健康増進課 岬地区担当 34-8270(保健センター内)	スタンプシート
見初健康チェック	毎月第3木曜日 10時～11時30分 見初ふれあいセンター	見初住民 申込：不要	見初ふれあいセンター 21-0348	スタンプシート
神原健康相談	毎月第3水曜日 10時～11時30分 神原ふれあいセンター	神原住民 申込：不要	神原ふれあいセンター 32-6280	スタンプシート
環境配慮（エコな）活動	【1回 40ptまたは100pt】			
オシドリウオッチング	10月22日(日)、11月12日(日)、 12月17日(日)、1月21日(日) 13時30分～16時　小野湖周辺	どなたでも 申込：不要	宇部野鳥保護の会 090-6930-5575	
平原岳市民ハイキング	11月12日(日) 9時30分～13時30分 小野スポーツ広場	どなたでも 申込：要	宇部山岳会・凡喫茶 21-5250	
生物多様性市民会議	11月12日(日) 13時30分～16時 ときわ湖水ホール	どなたでも 申込：要	環境政策課 34-8248	
クリーンウォーキングin小野湖	11月19日(日) 9時～11時 小野湖周辺	どなたでも 申込：要	宇部自然保護協会 090-3748-4923	
うべみちサポート（草刈り）	11月19日(日) 厚東区広瀬の厚東川沿い	厚東住民 申込：不要	厚東ふれあいセンター 62-0049	
旧山陽道（どんだけ道）環境整備	1月14日(日) 8時30分～ 旧山陽道	厚東住民 申込：不要	厚東ふれあいセンター 62-0049	
里山ビオトープ二俣瀬の環境整備	月2回程度 9時～11時30分 里山ビオトープ二俣瀬	どなたでも 申込：不要	環境政策課 34-8248	
エコテイクアウト	随時 一部のエコテイクアウト対応店舗	どなたでも 申込：不要	環境政策課 34-8248	スタンプシートへシール貼付(1枚40pt)