

## 令和8年度 宇部市 こころのリフレッシュ企画

### ① 笑顔になれる！かんたんレク&いす運動

「最近なんだか心も身体も重たい」、  
「眠れない」、そんなあなたのために。  
簡単なレクリエーションと運動で  
心身の緊張をほぐしていきます。  
運動が苦手な方も大歓迎です。

2026年 5月28日(木)  
2026年 8月24日(月) **夜**  
2026年 11月19日(木)  
2027年 1月28日(木)

講師：北野慶 先生

### ② 幸福度を上げるカラートレーニング

日々を心地よく過ごすために「色」  
を有効に使いましょう。色彩感覚を  
鍛え、心の調整に役立つセルフ  
トレーニングの方法を紹介します。

※持参品：色鉛筆・お気に入りの写真や画像  
(なくても参加できます)

2026年 6月25日(木)  
2026年 9月17日(木)  
2026年 11月26日(木) **夜**  
2027年 2月25日(木)

講師：深井寿乃 先生

### ③ 心も身体も軽くなる貯筋運動

身体を動かすと心も自然と解き  
ほぐれます。「貯筋」をしながら  
自分を労わる心のケアも。笑顔で  
楽しみながら、心身のストレスを  
軽くしましょう。

2026年 7月23日(木) **夜**  
2026年 10月27日(火)  
2026年 12月22日(火)  
2027年 3月23日(火)

講師：長野由美子 先生

時間：14:00～15:00、**夜**の日は 18:00～19:00

会場：宇部市保健センター (宇部市琴芝町二丁目1番10号)

予約方法：電話 0836-31-1777 (宇部市保健センター)

：二次元コード 

参加費：無料

定員：各日①③は20名、②は15名



- ・上記講座への参加はお一人各1回限りになります。(①②③それぞれ1回ずつの参加は可能です。)
- ・悩みやストレスのある方は、本企画と別に、医師やカウンセラー(公認心理士)によるメンタルヘルス相談も行っておりますので、上記の宇部市保健センターまでお気軽にご連絡ください。