

令和7年度 宇部市こころの健康企画

① 色の組み合わせで心が健康になる講座

色は目に見える言葉、意味のあるメッセージ。生活に彩りをあたえ心が健康になるように、色の組み合わせと配色をテーマにお話しします。

2025年 8月26日(火)

2025年 11月18日(火)

2026年 2月17日(火)

講師：深井寿乃 先生

② からだとところをほぐす棒びくす体験

どんな人でもストレスをゼロにすることはできません。だからこそストレス対処が大事になります。棒を使ったストレッチやエクササイズでリフレッシュしてみませんか？

2025年 9月18日(木)

2025年 12月4日(木)

2026年 3月12日(木)

講師：長野由美子 先生

③ 簡単な脳トレ運動とパラスポーツ体験

脳トレ運動は体を動かすことと頭を動かすことを同時に楽しみながら行います。パラスポーツ（ボッチャ）もゲーム形式で体験し、体と心に刺激を与えてみませんか？

2025年 7月22日(火)

2025年 10月21日(火)

2025年 11月25日(火)

2026年 1月27日(火)

講師：北野慶 先生

時間：14:00～15:00

会場：宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目 1 番 10 号

予約受付：0836-31-1777 要予約

(宇部市保健センター)

定員：各日①は 15 名、②③は 20 名

参加費：無料



- ・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。

宇部市から自殺対策業務の委託を受けたNPO 法人山口ヘルスプロモーションネットワークが実施しています。