

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

気軽に相談、手軽に体験。

参加
無料

まちなか保健室



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の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、看護職等に健康相談もできます。

連絡先 083-229-3377

拠点開催

開催日時	内容・開催場所
10月30日（水） 10時30分～12時	チャレンジデー (体力測定・個別相談会) YICリハビリテーション大学校 隣保館厚南会館 (2会場で開催)
12月12日（木） 14時～16時	アロマテラピー YICリハビリテーション大学校
1月21日（火） 10時30分～12時	椅子でビクス 多世代ふれあいセンター1階展示ホール
2月27日（木） 14時～16時	ものづくり教室（革細工） 多世代ふれあいセンター1階展示ホール
3月12日（水） 14時～15時30分	体力測定・個別相談会 多世代ふれあいセンター1階展示ホール

巡回開催

開催日時	内容・開催場所
11月21日（木） 14時～16時	脳活性化プロジェクト 二俣瀬ふれあいセンター
12月19日（木） 14時～16時	ウォーキングチェックポイント 神原ふれあいセンター
1月16日（木） 14時～16時	脳活性化プロジェクト 吉部ふれあいセンター
2月18日（火） 14時～16時	ウォーキングチェックポイント 新川ふれあいセンター
3月18日（火） 14時～15時30分	体力測定・個別相談会 厚東ふれあいセンター

拠点開催

スポーツボイス・ボイトレ 全て13時～15時

開催日	開催場所
10月17日（木）	総合福祉会館 4階大ホール
11月14日（木）	
12月19日（木）	
1月23日（木）	
2月20日（木）	
2月27日（木）	

巡回開催

スポーツボイス・ボイトレ 全て13時～15時

開催日	開催場所
10月10日（木） 10月31日（木）	岬ふれあいセンター
11月21日（木） 11月28日（木）	厚東ふれあいセンター
12月5日（木） 12月12日（木）	黒石ふれあいセンター
1月16日（木） 1月30日（木）	船木ふれあいセンター