

参加グループ募集！希望の会場に伺います！

出張型 宇部市げんき・若返りプログラム

シニアすこやかプログラム

自治会館や公会堂など皆さんの身近な場所で、
健康づくりの専門家が皆さんの「げんき」を応援します。

参加費無料



募集期間

令和6年2月～募集数に達するまで

プログラム開始

令和6年5月～相談のうえ 決定

要件

対象：概ね65歳以上、5名以上のグループ・サロン
場所：宇部市内。会場は申込者で準備してください
（自治会館、個人宅、ふれあいセンター等）

持参物：運動のできる服装、水分補給のための飲み物

募集グループ数

10グループ

既存のグループ
新たに集まるグループ
どちらもOK

内容

- ◆ 一回 1時間30分 計5回
- ◆ 曜日と時間帯は、希望に応じます。
- ◆ 頻度 月に1回（そのほかの頻度も相談に応じます。）
- ◆ プログラム終了後も継続できる健康づくりのノウハウをお伝えします。

参加者の声



参考になることが多く
勉強になりました。

地域の人との交流が楽しく、
これからも続けていきたい
と思います。



詳しい内容は裏面へ

お問い合わせ・申し込み先

宇部市保険年金課 TEL 0836-34-8338 FAX 0836-22-6019

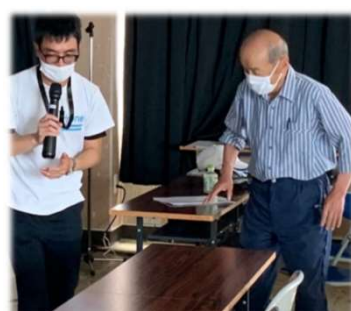
内容のご紹介

合言葉は「自分のからだを知って、誘い合って楽しく健康づくり！」

【体力測定】 筋力・歩行力・柔軟性・体重などあなたの「からだ年齢」を測定！



【講話・体操】 専門家が栄養・運動・口腔・認知症予防などお役立ち健康情報をご紹介します！



| 回 | 内容（一例） |
|---|---|
| ① | 測定：自分の体を知ろう！ ★体力測定（握力、歩行力、柔軟性など） ★体組成測定（体重、体脂肪率、筋肉量など） 講話：フレイルって何？ |
| ② | 体力測定結果返却 講話・体操：足腰げんき講座 |
| ③ | 講話・体操：脳いきいき講座 |
| ④ | 講話：シニア世代に必要な栄養講座 |
| ⑤ | 講話・体操：よく食べるためのお口の健康講座～オーラルフレイル予防～ レクリエーション：ボッチャ |



ボッチャ、とても盛り上がります！

終了後もサポートします

- ◆ 体力測定を半年ごとに行います。
- ◆ 集まりの運営をお手伝いします。
- ◆ ご希望により、引き続き健康づくりの専門家が皆さんにあった健康づくりの講座・実技指導を行います。

楽しい！をモットーに皆さんの健康づくりを応援します！
一緒に健康づくりをしませんか？