

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7年2月～募集数に達するまで

プログラム開始

令和7年5月～相談のうえ 決定

募集グループ数

10グループ

要 件

- 概ね65歳以上、
5名以上のグループ・サロン
- 宇部市内
(自治会館、個人宅、ふれあいセンター等)
- 運動のできる服装、
水分補給のための飲み物

既存のグループ
新たに集まるグループ
どちらもOK

内 容

- 頻度 月に1回
(そのほかの頻度も相談に応じます。)
- 1時間30分/回の計5回
- 曜日と時間帯は、希望に応じます。
- 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。

プログラムの詳しい内容は裏面へ ▶▶▶

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。

色々な職種の先生から講話
を聞けて、毎回驚きや発見
があります！

参加者の 声

【問合せ・申込】

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

令和6年12月作成

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！



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	講話・体操：体力測定結果返却・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！

- ◆ 半年ごとの体力測定
- ◆ 集まりの運営のお手伝い
- ◆ ご希望により、健康づくりの専門家が皆さんにあった講座・実技指導を実施

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