

# 令和8年度 参加グループ募集 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8年2月～  
募集数に達するまで

## 募集グループ数

10グループ

既存・新規  
グループ  
どちらもOK

## プログラム開始

令和8年5月～  
相談のうえ決定

## 要件

おおむね **65歳以上**  
**5名以上**のグループ

## 申込から講座開始まで

### ① 申込前の準備

- ・会場を決める（自治会館や民家でもOK）
- ・5名以上の仲間を集める

### ② 市へ申込

|        |  |
|--------|--|
| 申込・問合せ | 宇部市保険年金課（市役所本庁舎棟1階）<br>TEL 0836-34-8338 FAX 0836-22-6019 |
|--------|--|

### ③ 日程相談

職員とプログラム開始時期や曜日・時間などの打合せを行います。

### ④ プログラムスタート

プログラムの詳しい内容は裏面へ ▶

# 初年度プログラム（1時間30分/回・月1回）

| 回 | 内容（講座の順番が前後する場合があります）  |
|---|--|
| ① | <p>【測定】<br/>自分の体を知ろう！<br/>★体力測定（握力、歩行力、柔軟性など）<br/>★体組成測定（体重、体脂肪率、筋肉量など）</p> <p>【講話】<br/>フレイルって何？</p> |
| ② | <p>【講話・体操】<br/>体力測定結果返却<br/>理学療法士による足腰げんき講座</p>  |
| ③ | <p>【講話・体操】<br/>作業療法士による脳いきいき講座</p>   |
| ④ | <p>【講話】<br/>管理栄養士による<br/>シニア世代に必要な栄養講座</p>   |
| ⑤ | <p>【講話・体操】<br/>歯科医師または言語聴覚士による<br/>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～</p> <p>【レクリエーション】<br/>ボッチャ</p>        |



## 終了後もサポート！

- ◆ 自分の体力の経過が分かる！半年ごとの体力測定
- ◆ 集まりの運営のお手伝い
- ◆ 2年目以降は、皆さんの希望にあわせたテーマで講座を開催



市内で60以上のグループがプログラムに参加！  
皆さんも一緒に楽しく健康づくりをしませんか？