

\ 希望の会場に伺います！ /

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

プログラム開始

令和8年5月～
相談のうえ決定

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

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） 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】 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）</p> <p>【講話】 フレイルって何？</p> 
②	<p>【講話・体操】 体力測定結果返却 理学療法士による足腰げんき講座</p> 
③	<p>【講話・体操】 作業療法士による脳いきいき講座</p> 
④	<p>【講話】 管理栄養士による シニア世代に必要な栄養講座</p> 
⑤	<p>【講話・体操】 歯科医師または言語聴覚士による 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】 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？