

事業所情報

自分と向き合う90日
hope
宇都市短期集中予防サービス

圏域	東部(東岐波・西岐波・常盤・川上)
----	-------------------

令和8年2月現在

事業所名	フィットネスデイ ミココロ
事業所所在地	〒755-0091 宇都市大字上宇部142番地8
電話番号	0836-52-9555
営業時間	火 14:00~16:00 (年末年始除く)
法人名	株式会社エール

地図



事業所PR

自分と向き合う90日
hope
宇部市短期集中予防サービス



90日間で日常生活の「できる」を増やし「不安」を減らす！
「やってみたい」を「できる」に変える！サービスです。

○当事業所の特徴

- ・理学療法士による身体チェックとお身体に合った運動指導。
- ・面談を行い、日常生活の不安や悩みを解消するための方法をお伝えします。
- ・一人一人の目標達成に向けた的確なアドバイスを実施。



HOPE実施曜日

毎週火曜日(祝日営業) 14:00~16:00(送迎あり)

サービス提供時間