

# 事業所情報

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 宇部市大字上宇部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。

集団での**体操**



様々な**外出訓練**



敷地内グラウンドで  
**安全に屋外訓練**



経験とユーモアたっぷりの職員がお待ちしております！！

**HOPE実施曜日**

毎週火曜日(祝日営業)

**サービス提供時間**

14:00～16:00(送迎あり)