

事業所情報



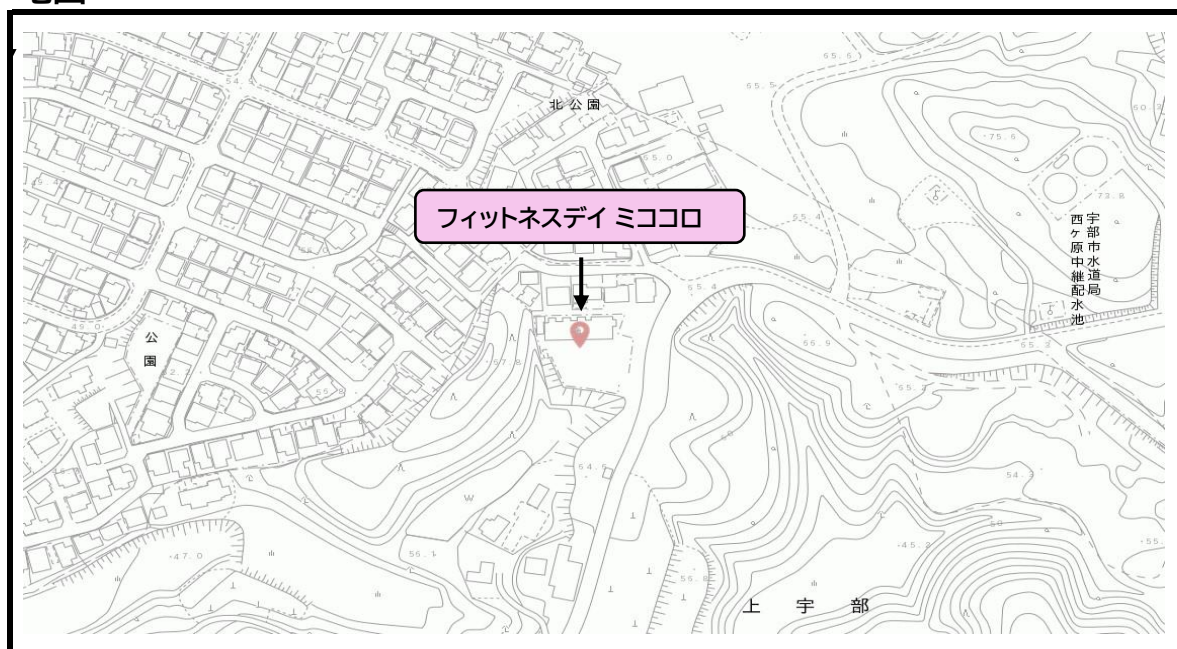
宇部市短期集中予防サービス

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

令和8年6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 水 9:30~11:30 (年末年始除く)
法人名	株式会社エール

地図



宇部市発行 1:2,500地形図を加工

 **mixcoco**
フィットネスデイ ミココ

90日間で
「**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。



様々な外出訓練



ミココで、
一緒に**新しい一歩**を踏み出しませんか?