

最近、こんなことが ありませんか？

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 外出頻度が少なくなった | ☐ やる気が起きない |
| ☐ 家族以外と話していない | ☐ 趣味が見つからない |
| ☐ 15分ぐらい続けて歩いていない | ☐ 毎日の生活に充実感がない |

気になること、困っていることを相談したい方。

ちょっと身体を動かしたい、新しい楽しみを見つけたい方。

宇部市では、保健福祉専門職等による「まちなか保健室」を
市内各地で実施しています。どうぞ気軽にお立ち寄りください。

宇部市 まちなか保健室

気軽に相談、手軽に体験。

参加
無料



連絡先 高齢福祉課 TEL 34-8303

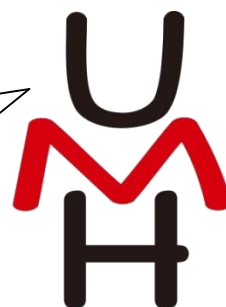
E-mail t-kourei@city.ube.yamaguchi.jp

令和7年度は以下の2事業者が運営します。

専門学校YICリハビリテーション大学校

ジニーズランプ株式会社

詳しくは裏面を
ご覧ください。



まちなか保健室
Machinaka Hokensitsu
Ube city

福祉ふれあいセンター・楠総合センターを拠点に、
地域を巡回しながら開催します。

YICリハビリテーション大学校

からだ、脳、こころの健康、リハビリに関するちょっとした気になることや困ったことなどを、リハビリテーション専門職である理学療法士、作業療法士に相談できます。
身体機能向上プログラム以外にも、趣味や生きがいづくりの講座もあります。

申込先

TEL 083-976-8355
FAX 083-976-8357

拠点開催

開催日時	内容・開催場所
4月15日(火) 14時～16時	生きがいづくりに関する講座 福祉ふれあいセンター1階 多目的ホール
4月22日(火) 14時～16時	生きがいづくりに関する講座 楠総合センター 2階 中会議室
5月14日(水) 14時～16時	アロマテラピー 福祉ふれあいセンター1階 多目的ホール
6月3日(火) 14時～16時	YICチャレンジデー (体力測定・筋トレ・バランス力アップ講座) YICリハビリテーション大学校
7月8日(火) 14時～16時	靴の選び方と歩き方講座 福祉ふれあいセンター1階 多目的ホール
8月26日(火) 14時～16時	eスポーツ 楠総合センター 2階 中会議室
9月9日(火) 14時～16時	アロマテラピー 楠総合センター 2階 中会議室

巡回開催

開催日時	内容・開催場所
5月27日(火) 14時～16時	脳活性化プロジェクト 万倉ふれあいセンター
6月17日(火) 14時～16時	脳活性化プロジェクト 小野ふれあいセンター
7月1日(火) 14時～16時	脳活性化プロジェクト 西岐波ふれあいセンター
8月19日(火) 14時～16時	脳活性化プロジェクト 小羽山ふれあいセンター
9月26日(金) 10時～12時	絵画教室(スポンジアート・絵手紙) 吉部ふれあいセンター

ジニーズランプ株式会社

和太鼓ゲーム『太鼓の達人®』で楽しく頭と体のトレーニングをしませんか？
看護師による健康測定と健康相談会も同時開催していますので、ご自身の健康状態について専門的なアドバイスを受けることができます。

申込先

TEL/FAX 0836-52-8828

拠点開催

和太鼓ゲーム 太鼓の達人サロン

全て14時～16時

開催日時	開催場所
4月17日(木)	福祉ふれあいセンター 1階 多目的ホール
5月22日(木)	楠総合センター 2階 中会議室
6月19日(木)	福祉ふれあいセンター 1階 多目的ホール
8月21日(木)	福祉ふれあいセンター 1階 多目的ホール
9月18日(木)	楠総合センター 2階 中会議室

巡回開催

和太鼓ゲーム 太鼓の達人サロン

開催日	開催場所
4月24日(木) 5月29日(木) 14時～16時	西岐波ふれあいセンター
6月26日(木) 14時～16時	黒石ふれあいセンター
7月17日(木) 14時～16時	宇部第一病院
7月25日(金) 10時～12時	吉部ふれあいセンター
8月28日(木) 9月25日(木) 14時～16時	新川ふれあいセンター