

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

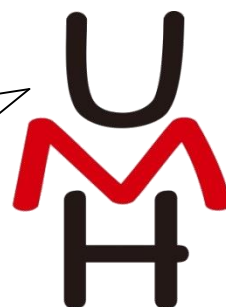
E-mail t-kourei@city.ube.yamaguchi.jp

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。

宇部市まちなか保健室 下半期カレンダー

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

全て14時～16時

開催日	内容・開催場所
10月28日(火)	YICチャレンジデー (体力測定・筋トレ・バランススクアップ講座) YICリハビリテーション大学校
11月11日(火) 1月20日(火)	eスポーツ 福祉ふれあいセンター1階 多目的ホール
12月9日(火)	アロマテラピー YICリハビリテーション大学校
2月3日(火)	靴の選び方と歩き方講座 船木ふれあいセンター

巡回開催

全て14時～16時

開催日	内容・開催場所
10月14日(火)	脳活性化プロジェクト 原ふれあいセンター
11月25日(火) 12月2日(火) 1月27日(火) 2月10日(火)	絵画教室(スポンジアート・絵手紙) 二俣瀬ふれあいセンター 川上ふれあいセンター 上宇部ふれあいセンター 黒石ふれあいセンター
2月24日(火) 3月17日(火)	ものづくり教室(革細工) 厚東ふれあいセンター 東岐波ふれあいセンター

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

和太鼓ゲーム 太鼓の達人サロン

拠点開催

全て14時～16時

開催日	開催場所
10月16日(木) 12月11日(木) 2月19日(木)	福祉ふれあいセンター 1階 多目的ホール
10月31日(金) 11月20日(木) 1月23日(金) 3月19日(木)	楠総合センター 2階 中会議室

巡回開催

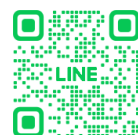
全て14時～16時
(1月23日(金)を除く)

開催日時	開催場所
10月22日(水)	黒石ふれあいセンター
12月18日(木)	特別養護老人ホーム アスワン山荘
1月23日(金) 10時～12時	吉部ふれあいセンター
2月26日(木) 3月26日(木)	新川ふれあいセンター

シニア活動マッチングサイト



仕事・ボランティア・趣味・学びなどを通じて、自分らしく社会とつながる活動をサポートする高齢者向けマッチングサイトです。
「まちなか保健室」の申込みもできます！



「いくよう」公式LINE