

# 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、新しい楽しみや生きがいを見つけたい方。

楽しみや生きがいは、こころとからだを元気にする一番の秘訣です。

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。

参加  
無料

宇部市

気軽に相談、手軽に体験。

# まちなか保健室



連絡先

高齢福祉課 TEL 34-8303

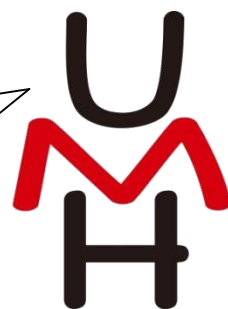
E-mail t-kourei@city.ube.yamaguchi.jp

令和8年度は下記の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

詳しくは裏面を  
ご覧ください。

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。



まちなか保健室  
Machinaka Hokensitsu  
Ube city

# 宇部市まちなか保健室 上半期カレンダー

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** YICリハビリテーション大学校  
TEL 083-976-8355




「いくよう」公式LINE

こちらからも  
予約可能

## 拠点開催 全て14時～16時

## 巡回開催 全て14時～16時

開催日	内容・開催場所
4月14日(火)	<b>生きがいづくり&amp;生活動作と運動との結びつき講座</b> 楠総合センター (宇部市大字船木字野田442番地11)
4月21日(火)	福祉ふれあいセンター (宇部市琴芝町二丁目4番25号)
5月12日(火)	<b>健康遊具&amp;歩き方・靴の選び方講座</b> 蛭子公園 集合:西部体育館 (宇部市島三丁目9番16号) 持参品:体育館シューズ、飲み物、動きやすい服装
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     蛭子公園 健康遊具 宇部市ウェブサイト                 </div> 
6月9日(火)	<b>椅子でビクス</b> 福祉ふれあいセンター
7月21日(火)	<b>アロマテラピー</b> 福祉ふれあいセンター
8月18日(火)	<b>ストレッチのススメ!</b> <b>10年後も動ける自分に!</b> 楠総合センター
9月8日(火)	<b>eスポーツ(ボウリング)</b> 福祉ふれあいセンター

開催日	内容・開催場所
<b>脳活性化プロジェクト</b>	
脳活性化体操、スマホやパソコンでできる脳トレアプリの紹介、認知機能向上のためのプログラム等を実施。	
4月28日(火)	黒石ふれあいセンター
5月19日(火)	岬ふれあいセンター
5月26日(火)	上宇部ふれあいセンター
6月23日(火)	西岐波ふれあいセンター
6月30日(火)	厚東ふれあいセンター
7月14日(火)	万倉ふれあいセンター
<b>絵手紙&amp;消しゴムはんこ制作</b>	
はがきに絵の具で絵を描いたり、消しゴムではんこを作成。個性的で味のある手紙を大切なひとへ送ってみませんか。	
8月4日(火)	原ふれあいセンター
8月25日(火)	西岐波ふれあいセンター
9月15日(火)	藤山ふれあいセンター
9月29日(火)	恩田ふれあいセンター