

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 まちなか保健室

気軽に相談、手軽に体験。



連絡先 高齢福祉課 TEL 34-8303

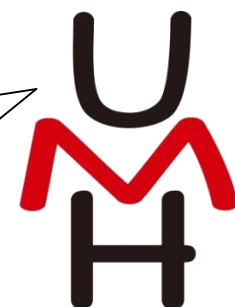
E-mail t-kourei@city.ube.yamaguchi.jp

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

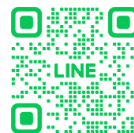
宇部市まちなか保健室 下半期カレンダー

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学院

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

開催日	内容・開催場所
10月13日(火)	健康遊具&歩き方・靴の選び方講座 恩田スポーツパーク 集合: ユーピーアールスタジアム会議室 (宇部市恩田町四丁目1番4号)
11月17日(火)	蛭子公園 集合: 武道館 (宇部市島三丁目9番30号) 持参品: 室内シューズ、飲み物、 動きやすい服装
10月27日(火)	YICチャレンジデー YICリハビリテーション大学校
12月1日(火)	椅子でビクス 楠総合センター
12月8日(火)	eスポーツ(ボウリング) 福祉ふれあいセンター
12月15日(火)	アロマテラピー YICリハビリテーション大学校
令和9年 1月19日(火)	ストレッチのススメ! 10年後も動ける自分に! 福祉ふれあいセンター
2月2日(火)	eスポーツ(ボウリング) 楠総合センター
3月9日(火)	アロマテラピー 楠総合センター

巡回開催

全て14時～16時

開催日	内容・開催場所
絵手紙&消しゴムはんこ制作 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。	
10月20日(火)	小野ふれあいセンター
11月10日(火)	万倉ふれあいセンター
肩たたき棒制作&棒体操教室 広告チラシ等でオリジナルの「肩たたき棒」を作成。 棒体操で身体と脳をほぐしていきましょう! ご自宅やサロン等で続けられるコツもお伝えします。 持参品: 大きめの広告チラシ (可能な方)	
11月24日(火)	原ふれあいセンター
令和9年 1月12日(火)	常盤ふれあいセンター
2月9日(火)	鵜の島ふれあいセンター
2月16日(火)	見初ふれあいセンター
3月2日(火)	二俣瀬ふれあいセンター
3月16日(火)	吉部ふれあいセンター