

シニアにうれしい特集号

とておきの4ページ



お得なサービスは1~3頁へ → **あでサポ**
 自分らしい生活は4頁へ → **hope**
 楽しい活動・仕事は4頁へ → **いくよう**



お得なサービスでおでかけしよう

市内在住の65歳以上対象 ※一部例外あり

あでサポ



ご存じですか？市内のお店にはシニアにお得なサービスがいっぱい！



うべポイント参加店

参加店舗で2次元コードを読み取るとうべポイントを付与。ポイント数に応じて、最大1万円分のデジタルギフト(QUOカードPay)を進呈。

おでサポの
エリア区分

- 中央部 岬・見初・神原・琴芝・上宇部・小羽山・新川・鵜の島・藤山
- 東 部 東岐波・西岐波・常盤・恩田・川上
- 西 部 原・黒石・厚南・西宇部
- 北 部 厚東・二俣瀬・小野・船木・万倉・吉部

食べる・飲む

地区	うべ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象 年齢
中央部	うべ ポイント	Outside foods market やまと屋!其の二 (☎33-9377)	ファーストドリンク半額	
		あかつき食堂 (☎22-0877)	会計が1,000円以上で50円割引	60歳 以上
		ichigo (☎21-0668)	3人以上の団体にオススメ1品サービス	60歳 以上
		いっぺい堂 (☎31-2738)	食事注文で唐揚げ1個サービス、さらに、じゃんけんで勝てば唐揚げ1個プレゼント	
		いのまる食堂 (☎070-3785-1500)	食事注文後、ドリンク(アルコールを除く) 1杯無料	
		インドネパール料理 メリバニ (☎22-6455)	・ランチタイムはセットメニューから50円割引 ・ディナータイムは2,000円以上でインドビール 1本サービス	
		うどん・そば 喜 (☎32-4800)	会計が500円以上で50円割引	
		お茶漬けバル SOT (☎48-0312)	お茶漬け10%割引	
		お肉バルうに 宇部新川駅前店 (☎39-9899)	・平日全品10%割引 ・土日、祝前日は5%割引	
		開華園 (☎34-1753)	10%割引	
東 部		ガスト 宇部店 (☎29-4007)	店内飲食・テイクアウト5%割引	60歳 以上
	うべ ポイント	Cafe Bleu 2 (☎070-4280-8013)	食事注文で珈琲無料サービス	
		かまたの恵 (☎32-1824)	木、金曜日は1,000円以上購入で おはぎ1個プレゼント	
		国際ホテル宇部 [創作ダイニングカメリア] (☎32-2323)	日・水・木曜日のディナーバイキング利用で、 ホテルオリジナルドリップコーヒー 1パックプレゼント	
		国際ホテル宇部 [鉄板焼 旬] (☎32-2323)	日・水・木曜日の食事注文で、 ホテルオリジナルドリップコーヒー 1パックプレゼント	

食べる・飲む

地区	うべ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象 年齢
中央部		粉なカフェ (☎34-1660)	ドリンク100円割引(アルコールは除く)	
		サンマルノ (☎33-6648)	食事注文でドリンク一杯無料 (ランチ、土曜日除く) ビール、ワイン、その他ノンアルコール各種等	
	うべ ポイント	Spice Bar Melissa (☎39-5589)	会計から500円割引(ランチ・ディナー)、 または、飲み放題30分延長(ディナーのみ)	60歳 以上
	うべ ポイント	Dugout (☎31-5623)	食事注文で週替わりデザートプレゼント	60歳 以上
		鶏そば すけ兵衛 (☎090-6834-9027)	ラーメン注文でおにぎり1個サービス	
		ナチュラル (☎090-3179-6782)	入店料 800円 → 500円	60歳 以上
	うべ ポイント	ナマステ フジグラン宇部店 (☎43-6122)	全品5%割引(お弁当は除く)	
	うべ ポイント	兄ちゃんの店 (☎090-7548-7335)	飲食注文で日本酒1杯サービス	
	うべ ポイント	ふくろうカフェ アウルの城 (☎38-8688)	ふくろうとのふれあいのみ (前日までの完全予約制) 1,500円 → 1,300円	
		HeartyLabo. MandarinCafe (☎080-8471-3941)	プロテインドリンク1人1杯半額	
		BOSSTY CAFE (☎35-7230)	シニアおでかけ応援限定メニュー モニターメニュー(販売前メニュー)の提供	
		ホテルココランド (☎33-6116)	レストラン湖畔 ランチバイキング 2500円 → 2300円	
		melimelo28+ (☎090-1833-7199)	飲食注文でお通しサービス	
	焼鳥 一力 (☎34-3201)	ファーストドリンクサービス ※一部対象外商品あり		
	Resort Cafe&Bar POLE POLE (☎33-9138)	18:00～20:00の店内注文でドリンク1杯無料 ※一部除く		

02 別冊・保存版 この一冊から、もっと楽しい生活を手に入れよう

食べる・飲む

地区	うペ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢
中央部		RICKY (☎39-8641)	ファーストドリンクサービス ※一部対象外商品あり	
		和食・鍋 しゃぶしゃぶ清水 山口宇部店 (☎31-1818)	「寿司・しゃぶしゃぶ食べ放題」注文で 550円(税込)割引	
東部		ガスト 宇部東岐波店 (☎59-0136)	店内飲食・テイクアウト5%割引	60歳以上
	うペ ポイント	かめうら苑 (☎51-4416)	平日食事注文で コーヒーまたはアイスクリームサービス	
	うペ ポイント	HAKKOUTEI/ はっこうてい (☎52-8283)	ランチの時間:ドリンクサービス又は デザート100円引 居酒屋時間:ワンドリンクサービス	
	うペ ポイント	はま寿司 宇部恩田町店 (☎0570-004-224)	シニアパス提示で会計から1名ごとに50円割引 ※平日限定、本人を含め最大6名まで	
		プラージュ (☎51-3948)	ランチ又はディナー予約で おすすめのドリンク1杯無料	
西部	うペ ポイント	居酒屋 ごえん (☎55-5340)	グループの飲食注文で阿波尾鶏もも 一人前サービス	
		explore (☎080-9139-6777)	食事注文で 烏龍茶1杯(ホットかアイス)サービス	
		owariyacafe (☎55-5010)	店内飲食でお花のクッキー1個プレゼント	60歳以上
	うペ ポイント	串揚げゆたか (☎39-5323)	平日ディナー限定 食べ放題プラス飲み放題付 注文で会計から1,000円割引(大人料金2人以上、 着席時に申告、他サービスと併用不可)	
		とんかつ しゃぶしゃぶ 温野菜 宇部厚南店 (☎38-8029)	・ランチタイム食事注文でデザートプレゼント ・しゃぶしゃぶ食べ放題500円割引	60歳以上
	うペ ポイント	はま寿司 宇部厚南店 (☎45-0820)	シニアパス提示で会計から1名ごとに50円割引 ※平日限定、本人を含め最大6名まで	
		和食処 清川 (☎0120-44-2501)	食事注文でワンドリンクサービス	
		和食処 ゆたか (☎52-7776)	ディナータイムに食事注文で 生ビールまたはソフトドリンク1杯無料	60歳以上
北部		甘み処 月の香 (☎52-8866)	全品5%割引 (但し平日の月・木・金曜日の14時以降~)	
		ガルデン ラ ヴァンヴェール (☎64-2011)	平日セットプレートの注文で デザート一品プレゼント	
		フタマタセコーヒー (☎62-0088)	木・金曜日8:30~14:30 限定 ドリンク注文でテリーヌショコラ ハーフサイズ無料(1ドリンクにつき1個)	
		LAUGH CAFE & BAKE (☎67-1725)	木曜日はランチプレート5%割引	

買う

地区	うペ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢
	うペ ポイント	愛着 キナリハウス (☎22-8617)	購入者には、メンバーズカードに 来店ポイント1個捺印	70歳以上
		青葉 小串店(☎22-3859) 琴芝本店(☎31-9918) 中央店(☎22-6565)	ドリンク10円割引	
	うペ ポイント	アルク 琴芝店(☎37-1010) 南浜店(☎38-0909)	マルカプラス(シニアカード)の利用で、 毎月15日はマルカマネーポイント (電子マネーポイント)10倍	60歳以上
		アンティークス ヨーク (☎33-3272)	来店者に粗品プレゼント	60歳以上
		板垣食料品店 (☎21-7491)	2,000円以上購入で、 購入金額(本体)から1%割引	
		魚千代 (☎35-1270)	2,000円以上購入で5%割引	
	うペ ポイント	ウォンツ 宇部琴芝店(☎37-0655) 宇部新川店(☎38-0120) 宇部鍋倉店(☎38-8845) 宇部沼店(☎37-0620) 宇部沼1丁目店 (☎37-0227) 宇部東見初店(☎37-0317) 宇部岬店(☎37-0717)	毎月15・16日は全品5%割引 ※一部対象外商品あり ※ウォンツアプリもしくはウォンツポイント カードの入会と、別途シニア登録が必要	60歳以上
	うペ ポイント	(有)小川蜜力本舗 本店 (☎21-0857)	5,000円以上購入で お菓子(焼菓子など)プレゼント	
	うペ ポイント	果子乃季 宇部ファーム店 (☎33-0757)	2,000円(税込)以上のお会計で3%割引	
	うペ ポイント	コジマ×ピックカメラ 山口宇部空港店 (☎36-0770)	アクティブ65(65歳以上限定ポイントカード)会員 ・通常ポイント+2%UP・毎偶数月(第3土曜日)に 来店記念品プレゼント ・3,000円以上商品配送料無料	
		JINS 宇部店 (☎39-9233)	遠近両用メガネ購入で会計総額から10%割引	

買う

地区	うペ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢
中央部		ジュエリー&ブライダル ギャラリー トキワ (☎33-7227)	腕時計5%割引	
	うペ ポイント	進物の大進 宇部店 (☎0120-77-4111)	・ポイント2倍(会員登録必要、登録料無料) ・お茶サービス	
		染と織 まつや (☎21-5446)	・購入金額の10%商品券を進呈 ・ドリンクサービス	60歳以上
		中央商会 (☎31-5473)	1,000円以上購入で粗品進呈	
	うペ ポイント	なべちょう酒店 (☎31-3332)	3,000円以上購入で酒粕プレゼント	
	うペ ポイント	肉や 喜久輪 (☎52-7250)	12:00~16:00の購入で、全品5%割引	60歳以上
	うペ ポイント	量り売り専門店F (☎43-9595)	ポイント1ポイント追加サービス	
	うペ ポイント	はくのや米穀店 (☎39-0890)	1,080円以上購入で もち麦50gx2袋プレゼント	
		(有)吹上堂 (☎31-1012)	全品5%割引	
		フジグラン宇部 (☎37-0111)	毎月15・16・17日はビビッドシニアエフカ 利用で、購入金額(本体)からレジにて5%割引	
東部		紅屋コスメティック スタジオ (☎31-2421)	肌診断で、肌に合ったサンプル化粧品 プレゼント	60歳以上
	うペ ポイント	(有)補聴器センター中央 (☎22-1334)	補聴器が乾燥できる乾燥ケース 通常価格 990円(税込)が500円(税込)	
		ホビーショップムック (☎32-9221)	500円以上購入でポイント2倍	
	うペ ポイント	山口合同ガス(株) ひまわり館宇部 (☎31-0200)	対象商品を40%割引+調味料プレゼント ※キャンペーン期間、特別割引期間を除く ※工事代は別途	60歳以上
	うペ ポイント	洋服の青山 宇部北琴芝店 (☎32-5060)	店内商品購入で、オリジナルグッズプレゼント	
		リオネットセンター宇部 (☎39-7981)	補聴器購入金額より10%割引(両耳価格は除く) (全店で行われるキャンペーン等の 割引サービスとの併用不可)	
	うペ ポイント	アルク 恩田店(☎32-0909) 西岐波店(☎54-0909)	マルカプラス(シニアカード)の利用で、 毎月15日はマルカマネーポイント (電子マネーポイント)10倍	60歳以上
	うペ ポイント	ウォンツ 宇部龜浦店(☎52-7567) 宇部西岐波店 (☎54-1011)	毎月15・16日は全品5%割引 ※一部対象外商品あり ※ウォンツアプリもしくはウォンツポイント カードの入会と、別途シニア登録が必要	60歳以上
西部		おおの食品 (☎090-1687-7500)	税別700円以上の弁当を30個以上で ペットボトルお茶サービス	
	うペ ポイント	Osozai Delica 218 (☎51-0218)	イートインで一品サービス	
		コープやまぐち こここと宇部店 (☎0120-49-5657)	自宅から店舗まで毎週決まった曜日間に 無料で送迎(店舗から車で約15分圏内、 要事前登録、買物時間は約1時間)	60歳以上
		ノエビア 山口宇部販社 プレシャス (☎34-5863)	・登録で全品5%割引 ・初回3,000円以上の購入でサンプルセット プレゼント	60歳以上
	うペ ポイント	アルク 厚南店(☎45-0909) 西宇部店(☎32-0909)	マルカプラス(シニアカード)の利用で、 毎月15日はマルカマネーポイント (電子マネーポイント)10倍	60歳以上
	うペ ポイント	ウォンツ 宇部東須恵店 (☎52-7927)	毎月15・16日は全品5%割引 ※一部対象外商品あり ※ウォンツアプリもしくはウォンツポイントカードの 入会と、別途シニア登録が必要	60歳以上
		エックスモバイル ゆめタウン宇部店 (☎38-7701)	・スマホ画面交換、バッテリー交換 500円割引 ・スマホ画面コーティング 200円割引 ・スマホケース 100円割引・1アプリ設定 50円割引	60歳以上
	うペ ポイント	グッディ 宇部西店 (☎45-0702)	配達無料サービス 通常525円 → 0円	
北部		フジ 西宇部店 (☎41-7111)	毎月15・16・17日はビビッドシニアエフカ 利用で、購入金額(本体)からレジにて5%割引	
		ペットランド あつまれ 宇部店 (☎43-4121)	3,000円以上購入で粗品進呈	
		ゆめタウン宇部 (☎44-5400)	毎週木曜日ゆめカード値引積立額5倍 ※対象:ゆめかプラス・ゆめかクレジットプラス カードに入会し、ゆめかまたはクレジットで 支払い ※一部実施していない店舗または専門店あり	60歳以上
中部		洋服の青山 宇部店 (☎41-9771)	店内商品購入で、オリジナルグッズプレゼント	
		エール ラポール (☎67-1153)	全品5%割引	
東部		(株)山口茶業 小野茶® (☎64-2116)	・ソフトクリーム(他対象外)30円割引 ・平日全品10%割引・週末全品5%割引	

理美容					健康				
地区	うべ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢	地区	うべ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢
中央部		アリュール 琴崎店 (☎38-7888)	美容技術料金10%割引		中央部		スター整体院 (☎080-4027-5489)	初回利用で1,000円割引券を進呈	
		イン東京 宇部新川店 (☎36-1575)	大人 1,980円 → 1,760円 (カット・顔そり、シャンプー)	60歳以上			SSSスポーツプラザ宇部 (☎33-1000)	・ビジター利用1,100円1月1回まで(通常3,300円) ・入会金 通常 5,500円 → 0円 (キャンペーンとの併用不可) ・対象者+お友達ペア利用2,200円1月1回まで	
		エステMio (☎39-5550)	お顔のお手入れフェイシャル、ヘッドマッサージ、メイクアップ 6,600円 → 3,300円(税込)				(株)防長 スイミングサークル (☎22-1133)	メディカルアワーフィットネス教室を開設 (自治会単位 3~10名)送迎あり 料金は4,400円/月2回	
	うべ ポイント	脱毛サロンKiWi (☎090-6292-1211)	対象商品10%割引	60歳以上			優カイロプラクティック (☎090-7505-1283)	・全品10%割引 ・施術料 6,600円 → 4,400円	
		チャーミン・デコラ ポエトリン (☎35-8585)	カット・パーマ・カラーリング等に併せて、頭皮のエイジングケアメニュー強髪プログラム注文で通常 +3,850円(税込) → +2,750円(税込)				ゆらり (☎32-5619)	11:00~15:00の入店で足つぼマッサージ 3,500円 → 2,800円	
		ドラマティックス 神原店(☎32-2533) 浜店(☎21-7542)	初回利用で、スペシャルトリートメント(3,000円相当)の施術をサービス	60歳以上			くにみつ カイロプラクティック (☎51-3356)	初回お試しコース女性1000円(30分)・男性2000円(30分)、お得な定期コースもあり	
		ビューティーハウス UEHARA (☎32-4847)	・限定エステコース 3,300円/1時間 ・化粧品購入で、プレゼント有り	70歳以上			女性整体メイシャン (☎090-7545-1419)	通常コース(施術料金5,000円)を4,000円で提供	
		ヘアープロジェクト・ケイズ (☎22-8901)	事前電話相談で送迎あり				ホワイトウイング (☎090-7137-6265)	SUP体験、ウインドサーフィン体験10%割引	60歳以上
		HAIR CLUB BEWITCH (☎22-6639)	ヘアケア商品10%割引 または 新規来店サポート技術料金10%割引				厚南ハピネス歯科 (☎43-6800)	歯科診療受診で、ケア用品プレゼント	
	うべ ポイント	ポーラエステイン 翠ショップ (☎22-3354)	・初回フェイシャルエステ 1,500円(税込)1人1回限り ・お肌の健康診断無料 ・お肌の悩みに合わせたサンプルプレゼント				美容カイロプラクティック 杏樹 (☎080-6337-0708)	次回以降の施術料 1,000円割引サービス券プレゼント	
東部	うべ ポイント	ポーラザビューティ宇部 (☎21-8052)	・エステ利用でオプションメニューサービス 10分~15分(2,200円相当) ・お肌分析約20分無料、お肌に合わせたサンプルプレゼント						
		ポーラザビューティー 山口大学病院前店 (☎35-3395)	ハンドトリートメントまたはヘッドマッサージ無料						
	うべ ポイント	ポーラ常盤ショップ (☎33-5383)	・ハンドトリートメント・メーク無料 ・2人以上来店で希望サンプルプレゼント ・フェイシャルエステ 通常 4,290円(税込)~ → 1,870円(税込)~	60歳以上					
		ドラマティックス 西岐波店 (☎51-1151)	初回利用で、スペシャルトリートメント(3,000円相当)の施術をサービス	60歳以上					
		ネイルケアサロン ピノ (☎080-4284-0613)	ネイルケア(爪や甘皮を整える) 通常 5,000円(税込) → 3,000円(税込)						
西部	うべ ポイント	Hair resort by fla-fla (☎22-3561)	・カット料金(一般) 4,200円 → 3,850円 (シャンプー、トリートメント、ブロー、マッサージ込) ・カラー(一般) 5,500円~ → 3,500円~ (シャンプー、トリートメント、ブロー、マッサージ込)						
		イヤーエステサロン耳優 (☎090-3638-5329)	全メニュー1人1回限り10%割引	60歳以上					
	うべ ポイント	SUZUJUKU 宇部本店 (☎43-9981)	全品10%割引						
	うべ ポイント	美容室comfort (☎41-9950)	火~金曜日の午前中の予約・来店で パーマ、カラー(カットを含む)10%割引	60歳以上					
東部		メナードフェイシャルサロン 東須恵店 (☎39-6968)	・エステ後マイクサービス無料・AI肌診断無料 ・3人以上の団体は化粧品15%割引 ・出張エステサービス	60歳以上					
		理容プライジュ 宇部店 (☎44-7778)	シニアカード提示で施術料金を220円割引 ※平日のみ(土日祝を除く) ※他の割引・クーポンとの併用不可	60歳以上					

対象 市内在住65歳以上
イベント当日のメディア取材が可能な人

申込み シニア活動マッチングサイト「いくよう」で
希望の会場を申し込み
※先着順
※募集定員に達すると、「いくよう」の募集掲載は終了
※申込受付後、個別に詳細を連絡します。

注意事項 • 現地集合、現地解散
• 参加人数が2人に満たない場合は中止
• 申込後のキャンセルは、コース料理の代金のみ支払いが必要な場合があります。

問合せ 高齢福祉課 ☎34-8302

申し込みはおひとりからグループまでお気軽に！



おでサポ体験イベント
高齢者の夜遊び
食べて飲んで笑顔で仲間づくりを楽しめませんか?
きっと明日から外出が止まりませんよ

※イメージです



申込み
「いくよう」LINE

公共				
地区	うべ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢
東部	うべ ポイント	(公財)宇都市スポーツ協会 [ユーピーアールスタジアム] (☎31-1507)	トレーニングジム初回利用無料 さらに、次回以降に使えるチケットプレゼント	
		世界を旅する植物館 (☎37-2888)	入館料割引 個人:一般300円 → 200円 ・個人(年間パスポート):一般900円 → 600円 ・団体:一般240円 → 160円 ※20人以上	70歳以上
		ときわ公園企画課 (☎54-0551)	TOKIWAファンタジア入場無料	70歳以上
	うべ ポイント	ときわ動物園 (☎21-3541)	入園料割引 ・個人:一般500円 → 250円 ・団体:一般400円 → 200円 ※20人以上	70歳以上
		楠こもれびの郷 くすくすの湯 (☎67-2617)	500円入浴 毎週木曜日 10:00~17:00受付者のみ	
その他				
地区	うべ ポイント	店舗・施設名(電話番号)	サービス内容	対象年齢
中央部		ジュラーレツルヤ (☎22-3524)	本人の記念写真撮影時の衣装代5%割引	
		スタジオホワイト (☎22-0141)	シニアポートレート撮影 2Lサイズプリント1枚付 通常15,000円を10,000円(税別)	60歳以上
	うべ ポイント	縫物の店 たーたん (☎080-4070-4491)	利用者にお菓子プレゼント	60歳以上
	うべ ポイント	やなぎだ化粧品店/ 貸衣装すず (☎32-7764)	ポイント2倍サービス	
		山口/パツツファイブ (☎39-7705)	当日券割引	
東部	うべ ポイント	(株)かなや企画 (☎39-9794)	高齢者等終身サポート事業を展開中	60歳以上
		くにひろ写真館 (☎51-5467)	肖像写真・終活写真・家族写真などの写真撮影 六切サイズ仕上げ 1種10,000円(通常16,000円)	60歳以上

注意事項 優遇サービスは、事業者のご厚意により提供されており、内容について宇部市は責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

＼コース料理、アルコール(ノンアルコール)飲み放題／

会場 一覧	申込番号	①	②	③
	会場名 (飲食店)	ichigo (イタリアン)	開華園 (中華料理)	焼鳥 一力 (焼き鳥)
	住 所	中央町二丁目12-11	神原町二丁目6-30	中央町一丁目10-7
	日 時	12月16日(火) 17:30~19:30	12月17日(水) 18:00~20:00	12月18日(木) 17:00~19:00
	定 員	12人	20人	6人
	参 加 費	6,000円	5,400円	6,000円
	※コース外のメニューは別途お支払い			
	おでサポ 特典	オススメ1品無料	10%割引	ファーストドリンク 無料

自分らしい生活を取り戻そう

ウェブ番号 1023800

自分と向き合う90日 hope

宇部市短期集中予防サービス

Interview 利用者の声

一番良かったのは、以前のように元気に戻れたこと (70代男性)

散歩や買い物など家で実施した活動をホープノートに記入し、生活面や体調面について面談スタッフに質問すると、いつも熱心に聞いてくれました。このノートは毎週面談で使用するため、忘れないように弟が「hope」のロゴ付カバンを準備してくれました。栄養面も気を付けるようになりました、弟からも「体調が良さそうやね。」と言われました。

ホープを体験して歩きがスムーズになり体調も良くなつたので、またアルバイトや絵を描くことにもチャレンジしていきたいです。

目標を設定することで、毎日の生活に張りが出ました (60代女性)

自分の身体の状態を専門職にしっかり診てもらえたのでとても安心でき、毎週の面談で不安なことも相談できました。3か月後の目標や日々取り組むことをホープノートに書くことで、毎日やることがはっきりして生活に張りが出ました。

この「目標を達成すること」により前向きな気持ちになり、友人との交流を再開する等、ホープのおかげで自信を取り戻すことができました。

hope(ホープ)とは

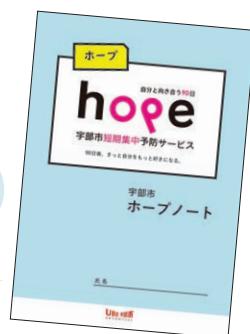
「長時間歩けなくなった」など、日常生活に不安を感じた高齢者の方が、再び「元の生活」を取り戻せるように支援する、介護保険制度のサービスです。

週1回
2時間程度全12回
(送迎有)90日間の
短期集中

利用無料

対象者 要支援1、2の人が基本チェックリストで該当した
65歳以上の人

リハビリ専門職などが、
毎週ホープノートを活用して、丁寧に
アドバイスしてくれます



再び「希望=hope」をもって
生活できる喜びを取り戻しましょう

まずはお住まいの地区的地域包括支援センターにご相談ください

地区	電話
東岐波・川上	39-6971
西岐波・常盤	39-6151
西宇部・厚南	45-3969
黒石・原	43-9307
上宇部・小羽山	43-9551

地区	電話
新川・鶴の島・藤山	39-6131
厚東・二俣瀬・小野	62-5858
船木・万倉・吉部	67-0506
恩田・岬	38-8551
見初・神原・琴芝	38-3220

楽しい活動・仕事を探そう

シニア活動マッチングサイト



800 人超え

毎月100人以上の新規登録が続いている!

仕事やボランティア、趣味やイベント情報などを
簡単に検索・申し込みできる便利なサイト。
新しい活動を始めたいたい人や、地域のイベント
に参加したい人を応援します。

LINEから簡単に登録できます

仕事

- ・野菜袋詰め作業
- ・新聞配達
- ・お買い物カート回収
- ・スーパーのレジ業務 など

ウェブ番号 1025036

ボランティア

- ・施設内の園芸、畑仕事の手伝い
- ・小学校の見守り活動
- ・本の読み聞かせ
- ・学校内の環境整備 など

ウェブ番号 1025036

趣味・その他

- ・カラオケ教室
- ・フラダンス教室
- ・絵画教室
- ・介護予防教室 など

