

宇部市

# まちなか保健室

あなたの近くにある安心

保健福祉専門職等により、高齢者の健康づくりや介護予防に関する相談、指導などを行います。  
※令和3年度は市の委託を受けた2つの法人が実施しています。

健康や介護に関するちょっと気になることや  
困りごとなどがありましたら、  
気軽にご相談ください。



市内  
2カ所

あなたのまちの保健室

相談  
無料



まちなか保健室

## 今村くらしの相談室

保健福祉専門職である**看護師**、**社会福祉士**を中心に  
定期巡回相談、健康講座など

NEW!



まちなか保健室

## YICリハビリテーション大学校

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**を中心に  
健康教育、健康相談、研修会など

活動内容は裏面をご覧ください。

### 宇部市高齢者総合支援課

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号(宇部市役所内)

TEL : 0836-34-8303 / FAX : 0836-22-6026

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

お問い合わせ



## 今村くらしの相談室

お問い合わせ

宇部市大字西岐波5189番地1  
TEL : 0836-51-6233 / FAX : 0836-43-7444  
E-mail : ima-ks@c-able.ne.jp

### ①健康チェック教育・健康相談 (下記会場で定期的に開催します)

予約不要・無料

健康や介護に関するちょっと気になることや困りごとを相談できます。

会場 開催日 時	▶琴芝町二丁目4番25号 多世代ふれあいセンター 1階	毎週金曜日 11:00~15:00	●「スクエアステップ」第3金曜日 13:30~14:30
	▶宇部市立図書館	毎月第1水曜日	13:30~15:00
	▶学びの森くすのき	毎月第3水曜日	10:30~12:00
	▶片倉温泉くぼた	毎月第4水曜日	10:00~12:00
	▶フジグラン宇部	毎月第4土曜日	10:30~13:00

各会場で  
 血圧測定  
 血管年齢測定  
 握力・体脂肪測定  
 などもできます。

### ②がん患者や介護者のつどい…「がん相談処げんげ」

第2日曜日10:00~13:00・無料 開催場所:今村くらしの相談室

病気や介護で疲れている方々が相談できる癒しの場の提供をしています。  
参加をご希望される場合は、ご連絡ください。

### ③地域での各種イベントなどの救護活動

1時間:2,000円

運動会やイベントでの緊急時に備えて看護師による救護を承ります。

### ④健康講座

1時間:1,000円

カウンセリング講座、介護保険の上手な使い方講座等の開催を承ります。



## YICリハビリテーション大学校

NEW!

お問い合わせ

宇部市西宇部南四丁目11番1号  
TEL : 0836-43-7388 / FAX : 0836-45-1010

### 「からだ」「脳」「こころ」のリハビリなんでも相談と実践

高齢者を中心に、からだ、脳、こころの健康、リハビリに関するちょっと気になることや困ったことなどをリハビリの専・職である理学療法士、作業療法士に相談できる地域の保健室です。

### ①健康教育・健康相談 (地域住民を対象に毎月1~2回程度開催 1時間程度)

転倒予防教室、認知症予防教室、体力測定・運動指導、生活上での困りごと解決相談など

参加  
無料

### ②事業所・サロン主宰者向け研修会 (隔月に1回程度開催 90分程度)

転倒予防のための体操、認知機能低下への対処方法、理学療法士・作業療法士の専門的な評価法講義など



#### 開催場所

YICリハビリテーション大学校内

※必要に応じてオンラインまたは、事業所、サロン等でも実施できます。

※開催日時などの詳細・お申込みについては、電話にてお問い合わせください。

