

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、
気軽ににご相談ください。

令和5年5月作成

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

まちなか保健室



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5年度は市の委託を受けた2つの法人が実施しています。

あなたの近くにある安心

参加
無料



株式会社 第一興商

「うたと音楽」を活用した安心安全の介護予防教室と
専門職（看護師・歯科衛生士等）による健康相談



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。

お問い合わせ

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



株式会社第一興商

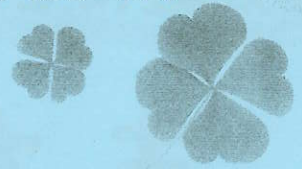
お問い合わせ

下関市観音崎町11-9海峡ビル
TEL: 083-229-3377
第一興商山口支店 (担当: 片岡)

参加
無料

「うたと音楽」を活用した安心安全の介護予防教室と
専門職 (看護師・歯科衛生士等) による健康相談

お申し込みについては、上記 お問い合わせ先までご連絡ください



▶厚南ふれあいセンター
令和5年 6月8日 (木)
6月22日 (木)
9月7日 (木)
9月14日 (木)

▶琴芝ふれあいセンター
令和5年 7月13日 (木)
7月27日 (木)
9月21日 (木)
9月28日 (木)

▶新川ふれあいセンター
令和5年8月10日 (木)
8月24日 (木)
令和6年 3月7日 (木)
3月21日 (木)

▶東岐波ふれあいセンター
令和5年10月12日 (木)
10月26日 (木)
令和6年 2月22日 (木)
2月29日 (木)

▶船木ふれあいセンター
令和5年11月 9日 (木)
11月30日 (木)
令和6年 1月11日 (木)
1月25日 (木)

▶厚東ふれあいセンター
令和5年12月14日 (木)
12月21日 (木)
令和6年 2月 8日 (木)
2月15日 (木)

※時間はいずれの開催日も13時00分~15時00分 (受付12時30分) です。
動きやすい服装でお越しください。また、水分補給のご準備も各自でお願いします。

YICリハビリテーション大学校

お問い合わせ
予約・申し込み

山口市小郡御幸町6-1 TEL: 083-976-8355 / FAX: 083-976-8357

参加
無料

アフターコロナから始める「からだ」「脳」「こころ」のリハビリ

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る地域の保健室です。

① 脳活性化プロジェクト (脳年齢チェック・脳活性化体操 等) 予約不要

▶場所: 多世代ふれあいセンター
▶日程: 令和5年7月13日 (木)・8月17日 (木)・9月21日 (木)・10月19日 (木)
11月16日 (木)・12月14日 (木)・令和6年1月18日 (木)・2月8日 (木)
※ いずれの開催日も 12時30分~15時00分

② 体力測定会 予約不要

▶日程: 令和5年9月1日 (金) (多世代ふれあいセンター)・12月15日 (金) (西岐波ふれあいセンター)
令和6年3月1日 (金) (多世代ふれあいセンター) ※いずれの開催日も 13時30分~15時00分

③ 運動・ストレッチ指導 予約不要

▶日程: 令和5年8月18日 (金) (北部東)・9月15日 (金) (北部西)・10月13日 (金) (東部)
11月10日 (金) (中南部)・12月1日 (金) (北部東)
令和6年1月12日 (金) (北部西)・2月9日 (金) (東部)
※ 具体的な場所や時間等は地区だより等を確認、または直接お問い合わせください。

④ YICチャレンジデー (体力測定・運動指導) 要予約

▶場所: 専門学校 YIC リハビリテーション大学校・隣保館厚南会館
▶日程: 令和5年5月30日 (火)・10月31日 (火) ※いずれの開催日も 10時30分~12時00分

※ 上記の日程は変更となる可能性があります。
詳細やお申し込みについてはお問い合わせ下さい。