

あおぞら

宇部市委託事業

まちなか保健室

心地の良い秋の季節
外の空気を吸いながら、自分の歩行に関する能力を
測定してみませんか？

予約不要・雨天中止

日時

令和5年10月12日（木） 14：00～16：00

令和5年10月20日（金） 13：00～15：00

場所



内容

●歩行に関する能力測定会 10月12日・10月20日

リハビリテーション専門職が、歩行に関する測定
（歩行速度やバランス力等）を実施し、
日常生活で気を付けることをアドバイスします。

参加
無料

●ウォーキングに関する講座 10月20日のみ

（15分程の講座を来場に合わせて数回実施）

散歩ではない「ウォーキング」方法を学び、
効率よい体力増進方法を身に着けます。



お問い合わせ

学校法人YIC学院



083-976-8355

（平日9：00～16：00）



まちなか保健室では、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。

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 第一興商山口支店（担当：片岡）
TEL：083-229-3377



参加
無料

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

「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

▶新川ふれあいセンター
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）

要予約

▶日程：令和5年10月19日（木）（厚東ふれあいセンター）・11月16日（木）（船木ふれあいセンター）
12月14日（木）（厚南ふれあいセンター）令和6年1月18日（木）（東岐波ふれあいセンター）
※ いずれの開催日も **13時00分～15時00分**

② 体力測定会

予約不要

▶日程：令和5年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

要予約

▶日程：令和5年10月13日（金）（東岐波ふれあいセンター）・11月10日（金）（藤山ふれあいセンター）
12月 1日（金）（厚東ふれあいセンター）・令和6年1月12日（金）（船木ふれあいセンター）
2月 9日（金）（東岐波ふれあいセンター） ※いずれの開催日も **14時00分～15時00分**

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10月31日（火） ※**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。詳細やお申込みについてはお問い合わせ下さい。