

各種相談

健康相談

無 料 / 要予約

内 容

保健師による健康相談、管理栄養士による食事相談
 血圧、体脂肪測定、血糖測定
 尿検査（尿中塩分・たんぱく・糖・潜血）など

日 程

毎週水曜日（祝日は除く）9：00～11：00

場 所

宇佐市役所 11 会議室

食事相談会

無 料 / 要予約

内 容

管理栄養士、糖尿病療養指導士による食事相談
 保健師による健康相談
 血圧、体組成、血糖測定
 尿検査（尿中塩分・たんぱく・糖・潜血）など

持ち物

健診結果、病院の血液検査結果、生活習慣病療養計画書などがあればお持ちください。

時 間

13：30～15：30



場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
安心院総合保健福祉センター	4	9	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
院内支所多目的ホール		14		9		10		5		7		11
宇佐市役所会議室	9 17	22 11 19	17 6 21	18 8 16	20 10 18	15 18 26	19					

（問い合わせ先）健康課 健康増進係 ☎0978-27-8137

市主催介護予防教室 ～みんなでよろうちどこでも体操～

無料 / 予約不要

どこでもどなたでも手軽にできる筋力アップをめざした体操やストレッチ等を行います。

時 間

13：30～14：30

講 師

理学療法士や柔道整復師等

※初回の方には、
体操用ゴムチューブを
プレゼント

宇 佐

基本第1・3水曜日

会 場		月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
宇佐市総合運動場 武道場	第1水曜	日	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	第3水曜	日	16	21	18	16	20	17	15	19	17	21	18	18

安心院

基本第1木曜日

会 場	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
安心院総合保健福祉センター	日	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8 (第2木曜)	5	5

院 内

基本第2火曜日

会 場	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
院内支所多目的ホール	日	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10

問い合わせ先 介護保険課 高齢者支援係
 ☎0978-27-8150

マット使用の際は貸し出しをしていますが、数に限りがありますので、マットをお持ちの方はご持参に協力をお願いします。