

2025

9月10月11月

こんこんパーク Well Being Project

9/5

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

腰痛予防ストレッチ

上半身と下半身をつなぐ骨盤まわりの筋肉のこわばりをほぐすことで腰にかかる負担を軽減させます。



青藍会 インストラクター

お客様一人ひとりの目標に合わせたパーソナライズドなトレーニングで、理想の体づくりをサポート。



① 10:00-10:45

健康長寿を支えるフレイル予防

フレイルのサインとは？早めに気付いて防ぐためのポイントと無理なく続けられる予防法をお伝えします。



青藍会 理学療法士

理学療法士として、運動機能の回復や痛みの軽減をサポート。日常生活の質を向上させます。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

下肢筋力UPで転倒

全身のバランスを整えるエクササイズで、健康的で美しい体を作ります。姿勢改善や柔軟性、筋力アップ。



青藍会 インストラクター

理論に基づいたトレーニングと、ポジティブなエネルギーでサポートします。



① 10:00-10:45

フレイル予防と下肢機能の維持

フレイル予防に向けて、足腰の衰えを防ぎ、健康寿命を延ばすための実践的な方法をご紹介します。



山口大学大学院 創成科学研究所理学系学域
講師 栗原俊之氏

人間の身体情報を「物理・情報学」の観点から理解していきます。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

肩こり解消エクササイズ

肩甲骨や首を無理なく動かし、こりをほぐします。血流を促し、身体の疲れをリフレッシュしましょう。



青藍会 インストラクター

個別のニーズに合わせたトレーニングプランで、効果的な結果を引き出します。



① 10:00-10:45

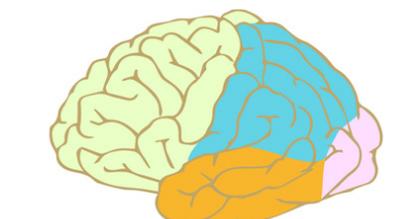
認知症予防と日常でできる脳活

日常生活で手軽に取り入れられる脳活を、無理なく続けて認知症予防に役立てましょう。



青藍会 介護福祉士

介護福祉士として、利用者一人ひとりの生活を支え、笑顔を引き出すサポートを行っています。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

9/19

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク



MEDIFIT.CLUB



ご予約はこちら

※教室・講義内容は予告なく変更する場合がございます

9 / 26

FRI

歩きやすい身体をつくる体幹トレーニング

姿勢やバランスを整え、歩きやすく転びにくい体づくりをサポートします。



青藍会 インストラクター

あなたに合ったトレーニングで、モチベーションを高めながら進んでいきます。



① 10:00-10:45

歩行を支える環境と体の使い方

安心して歩ける環境づくりと体の正しい使い方、転倒予防や歩きやすさにつながる工夫をお伝えします。



青藍会 作業療法士

日常生活の動作や作業を通じて、身体機能や認知機能の回復をサポート。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

場所
湯田温泉
こんこんパーク

10 / 3

FRI

足裏マッサージ&バランス運動

健康は足元から！セルフ足裏ケアと、誰でもできる簡単運動で元気に。



青藍会 インストラクター

理論に基づいたトレーニングと、ポジティブなエネルギーでサポートします。



① 10:00-10:45

健康な足で転ばない生活を！ フットケアと転倒予防

足元から元気に！フットケアで転倒リスクを減らす生活術を学びます。



山口大学大学院 創成科学研究所理学系学域

講師 栗原俊之 氏

人間の身体情報を「物理・情報学」の観点から理解していきます。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

場所
湯田温泉
こんこんパーク

10 / 10

FRI

猫背改善ストレッチ（背中スッキリ）

丸まった背中をスッキリ改善！誰でもできる簡単ストレッチ教室です。



青藍会 インストラクター

個別のニーズに合わせたトレーニングプランで、効果的な結果を引き出します。



① 10:00-10:45

グラッとならない体をつくる！ 理学療法士が教えるバランス法

専門家の指導で効率的に体幹強化！バランス力アップの秘訣を伝授。



青藍会 理学療法士

理学療法士として、身体機能の回復や維持を目的としたリハビリを行っています。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

場所
湯田温泉
こんこんパーク

2025

9月10月11月

こんこんパーク Well Being Project

10 / 17

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

階段を楽に上がれる下肢トレーニング

歩く・上がるが楽になる！下肢を鍛えて健康な毎日をサポートします。



青藍会 インストラクター

明るい笑顔とまごころで、みなさんの「できた！」を一緒に喜びながら、全力でサポートするトレーナーです。



① 10:00-10:45

歩行機能を守るための運動と生活習慣

いつまでも自分の足で歩くための運動と健康習慣を分かりやすく解説します。



山口大学大学院 創成科学研究所理学系学域
講師 栗原俊之 氏

人間の身体情報を「物理・情報学」の観点から理解していきます。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

呼吸を楽にする胸郭ストレッチ&軽筋トレ

呼吸がラクになる！胸を開くストレッチと軽い筋トレで元気アップ。



青藍会 インストラクター

持続可能な成果を目指して、楽しみながらトレーニングを進めていきます。



① 10:00-10:45

呼吸筋の健康と心身の安定

呼吸を整えストレスに強い体づくり。健康とリラックスのための講座です。



山口大学大学院 創成科学研究所理学系学域
講師 栗原俊之 氏

人間の身体情報を「物理・情報学」の観点から理解していきます。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

冷えとむくみ改善！下半身ほぐし運動

下半身をやさしく動かして血流改善！むくみも軽くなる下半身ほぐし運動を体験しましょう。



青藍会 インストラクター

健康とパフォーマンス向上を目指して、適切なアドバイスとサポートを提供します。



① 10:00-10:45

口腔ケアで健康を守る

口腔の健康が元気の秘訣！セルフケアと日常生活の工夫を紹介します。



医療法人社団青藍会 あんの循環器・総合クリニック 歯科衛生士
歯科衛生士として、口腔ケアや予防歯科を通じて、健康な歯と歯茎をサポート。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

11 / 7

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク



こんこんパークWell Being Project × Medifit Club

10:00-23:00

〒753-0064 山口市神田町1-42

083-902-5290



ご予約はこちら

※教室・講義内容は予告なく変更する場合がございます

11 / 14

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

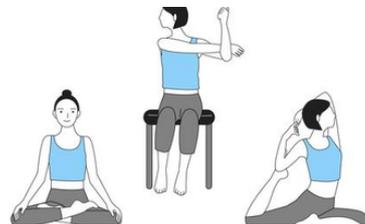
冷えに負けない血流改善エクササイズ

冷え対策は運動から！体を動かして血流アップ&代謝もサポート。



青藍会 インストラクター

目標に向かって共に進むことで、より効果的な結果を実感していただけます。



① 10:00-10:45

秋の味覚で整える栄養バランス

体に嬉しい秋の味覚を使って、毎日の食事を見直すヒントをお伝えします。



青藍会 管理栄養士

栄養の専門知識を、毎日の暮らしに役立つ形でわかりやすくお伝えします。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

気分を前向きに！軽運動+ストレッチ

体を動かして心も軽く♪ストレッチと軽運動で気分リフレッシュ！



青藍会 インストラクター

適切なフィードバックとモチベーションで、着実に成果を実現します。



① 10:00-10:45

抑うつと運動の関係

体を動かすことで、気分が前向きに。心と運動の関係をやさしく解説します。



山口大学大学院 創成科学研究所理学系学域
講師 栗原俊之氏

人間の身体情報を「物理・情報学」の観点から理解していきます。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

総まとめ：腰・肩・膝を守る全身ケアエクササイズ

全身をバランスよく動かして、腰・肩・膝の負担を軽減！快適な体づくりを目指します。



青藍会 インストラクター

体力作りからメンタルケアまで、全方位からサポートします。



① 10:00-10:45

医師がすすめる元気で長寿の生活術

医師が伝える、病気を防ぐ生活術。今日から実践できる“長生きの秘訣”をわかりやすく紹介します。



医療法人社団青藍会 あんの循環器・総合クリニック 医師

患者様一人ひとりの健康状態を的確に診断し、予防から治療まで幅広い支援を行います。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

11 / 28

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

楽しく動いて学んで、元気な体を目指しませんか？



Well Being Project

参加費
500円/回

「こんこんパーク」で、健康寿命を延ばす！
メディフィットクラブトレーナーの運動教室

日程

2025. **9.5 (金)** ~ **毎週金曜日**

時間

10:00~11:00 (運動教室)
11:00~12:00 (健康講座)

場所

湯田温泉こんこんパーク
(※6/5のみメディフィットクラブ)

住所

山口市湯田温泉5丁目2-15

定員

先着30名

www.konkon-park.com/



動きやすい服装でお越しください。簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お申込み

メディフィットクラブ

083-902-5290

[開館] 10時 [閉館] 23時 (土日祝は20時) [休館] なし 〒753-0064 山口市神田町1-42

申込締切 各開催日の前日まで

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。

WEBでのお申込はこちら



Well Being Project

正しい知識と健康チェックで、今の体を知ろう！

2025年度

健康講座

開催のお知らせ



参加費
500円/回

毎週金曜日

10:00▶12:00 (運動教室・健康講座)

会場 湯田温泉こんこんパーク

〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目2-15

- ✓ [健康相談]
日々の生活習慣、気になる症状など、どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。
- ✓ [体組成測定]
体脂肪率、筋肉量、骨量などを測定し、体組成のバランスを詳しく分析します。
- ✓ [フレイルチェック]
フレイル状態のチェックを行い、将来の健康リスクを早期に発見・予防します。
- ✓ [専門職による健康講座]
医師・看護師・リハビリ職員などによる健康講座で正しい知識を身につけます。

お申込み・お問合せ

メディフィットクラブ

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ 083-902-5290

WEBでのお申込はこちら

受付時間：10:00～23:00
(土日祝は20時まで)

🌐 www.seirankai.or.jp/medifitclub/

