

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

初回 2025. **6.5** ~ **毎週木曜日**

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

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

WEBでのお申込はこちら



お申込み

- 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。

Well Being Project

第1回目
2025.6.5

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

毎週木曜日

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/



こんこんパーク Well Being Project

6月7月8月

2025

6/5

THU

場所

メディフィット
クラブ

体幹を鍛えるピラティス入門

ピラティスの基本動作を学びながら、体幹を鍛え姿勢改善を目指します。初心者でも安心のレッスンです。



青藍会 インストラクター

ピラティスインストラクターとして活動。正しい姿勢と動作を重視。



運動



① 10:00-10:45

スマホで簡単！体組成データ管理術

スマホで簡単に体組成データを管理し、健康状態を可視化。日々の変化を追って、生活をサポートします。



青藍会 理学療法士

理学療法士として、データを分析し、個別のニーズに基づいたアプローチにより、快適な生活をサポート。



講義

体組成データ管理



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

肩甲骨から整えるカラダ改革

肩甲骨を中心に体の歪みを改善し、動きやすい体を作ります。健康的なカラダ改革を実現します。



青藍会 インストラクター

最新のトレーニング方法を駆使し、楽しく効果的に目標達成をサポートするメディフィットクラブのトレーナー。



運動



① 10:00-10:45

困ったときの相談先 ～地域の支援制度～

地域の支援制度について理解し、ケアマネージャーがどのように制度を活用支援するかを学びます。



青藍会 主任介護支援専門員

ケアマネージャーとして、生活支援や福祉サービスの調整を行い、利快適な生活を送るためのサポートを行う。



講義



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

楽しくシェイプ！はじめてのボクササイズ

音楽に合わせてパンチやステップを行う、全身を使った有酸素運動です。初心者でも楽しく参加できます。



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。



運動



① 10:00-10:45

話す・聞く・食べるを守る方法

言葉や態度に気をつけ、食事マナーを守ることで、より良い人間関係を築くことができます。



青藍会 言語聴覚士

言語聴覚士として、発音や言語理解、コミュニケーションの改善をサポート。



講義



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

6/12

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク

6/19

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク

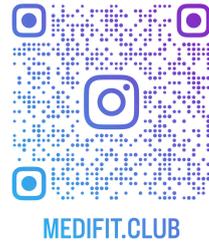


こんこんパークWell Being Project × Medifit Club

10:00-23:00

〒753-0064 山口市神田町1-42

☎ 083-902-5290



MEDIFIT.CLUB



ご予約はこちら

6 / 26

THU

リズムでフィット！ダンス☆ビクス



ダンスとビクスを融合させたエクササイズで、楽しくフィットネス効果を実感しましょう。



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。

メンタルケアと前向き思考

自信を持ち、ストレスをコントロールする方法を学び、最高のパフォーマンスを引き出しましょう。



青藍会 機能訓練士

個別の状態に合わせた訓練で、日常生活の動作改善と自立支援をサポート。レノファレディース選手としても活躍。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

場所

湯田温泉
こんこんパーク

ストレッチポールで体をリフレッシュ

ストレッチポールを使って、肩や背中やお尻の緊張をほぐし、全身をリフレッシュしましょう。



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。

今日から実践できるバランスの良い食生活

管理栄養士が「バランスの良い食生活」を無理なく始めるための基本を、わかりやすく解説します。



青藍会 管理栄養士

高齢者を中心に栄養指導をおこなっている。レノファ山口FCレディースにて、サッカー選手としても活動中。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

7 / 3

THU

ダンベルで引き締め！効率的エクササイズ

ダンベルを使ったエクササイズで、効率的に筋肉を鍛えながら全身を引き締めます。



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。

無理なく続けられる生活の工夫と予防

作業療法士が提案する、無理なく続けられる生活習慣の工夫と予防法を学びます。



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。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

場所

湯田温泉
こんこんパーク

7 / 10

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク

こんこんパーク Well Being Project

6月7月8月

2025

7/17

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク

足を整えて全身のパフォーマンスアップ!

足元のコンディションを整えることで、全身のバランスとパフォーマンスが向上します。



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

健康寿命をのばすために今できること

医師の視点から、健康寿命をのばすために今日から実践できる生活習慣や予防法を解説します。



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

BODY☆バランスで理想の体作り



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

病気を防ぐ生活習慣と早めの対応



病気を予防するための生活習慣と、体の変化に早めに気づくポイントを学びます。



医療法人社団青藍会 あんの循環器・総合クリニック 看護師

看護師として、医療現場での豊富な経験をもとに健康管理や予防の大切さを伝えています。



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

肩甲骨を解放! 肩こり解消ストレッチ



肩甲骨をほぐすことで、肩こりや背中の張りを解消します。姿勢改善と動きやすい体を手に入れましょう。



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

認知症予防とケア：理解からサポートまで

認知症の予防とケア方法を学び、実践的なサポート技術を習得します。役立つ支援方法を理解します。



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

7/24

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク

7/31

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク

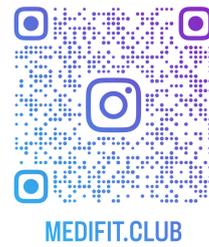


こんこんパークWell Being Project × Medifit Club

10:00-23:00

〒753-0064 山口市神田町1-42

☎ 083-902-5290



MEDIFIT.CLUB

ご予約はこちら

8 / 7

THU

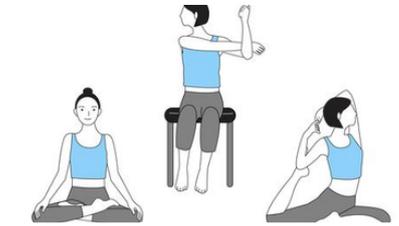
椅子でリラックス！チェアヨガで健康生活

椅子に座ってできるチェアヨガで、体をリフレッシュしましょう。柔軟性や姿勢改善をサポートします。



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

歯みがきだけじゃない、口腔ケアの基本



ダイナミックな動きと呼吸法を組み合わせ、集中力を高めながら柔軟性と体幹を鍛える基本を学びます。



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

ストレッチポールで美姿勢&リフレッシュ

ストレッチポールで姿勢を整え、全身をリフレッシュ。ゆるめてスッキリ、軽やかな体へ。



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

フレイルを防ぐ身体の動かし方



無理なく続けられる動き方を学びます。フレイル（虚弱）を予防し、元気に過ごすコツを身につけます。



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

8 / 21

THU

股関節から整える快適ボディ



股関節をやさしく動かし、体のバランスや柔軟性を整えます。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

転ばない体をつくる！転倒予防の秘訣



体の使い方や筋力アップのコツ、日常生活で実践できる予防法を学び、安全で安心な暮らしを目指します。



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

8 / 28

THU

場所

湯田温泉
こんこんパーク