

2025

9月10月11月

こんこんパーク Well Being Project

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

転倒防止！いきいき脚力トレーニング

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

歩く力を育てるフレイル予防

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。



国立大学法人 山口大学 創成科学研究所科（理学系）
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

動かして楽になる！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

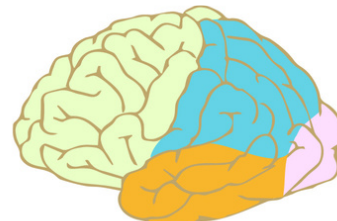
毎日できる楽しい脳活&認知症予防

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

9/5

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

9/12

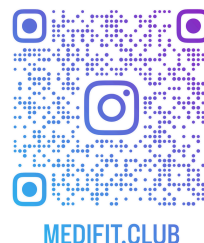
FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

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

体幹で差がつく！歩行力向上エクササイズ

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。



運動



① 10:00-10:45

安全・快適な歩行を支える環境と体の動かし方

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。



講義



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

踏ん張る力を育てよう！足裏ほぐしで安定生活

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。



運動



① 10:00-10:45

健康な足で転倒を防ぐフットケア

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。



国立大学法人 山口大学 創成科学研究科（理学系）

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。



講義



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

背中シャキッと！姿勢改善エクササイズ

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。



運動



① 10:00-10:45

理学療法士が教える安定した体づくり

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。



講義



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

9/26

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

10/3

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

10/10

FRI

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

らくらく階段♪脚力トレーニング



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！」と一緒に喜びながら、全力でサポートするトレーナーです。

元気に歩き続け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。



国立大学法人 山口大学 創成科学研究科（理学系）
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。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

胸を開いてスッキリ呼吸&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。

心と体にやさしい呼吸ケア

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。



国立大学法人 山口大学 創成科学研究科（理学系）
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。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

冷え&むくみ解消！足らくストレッチ



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。

お口ケアで長生きサポート

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します。



① 10:00-10:45



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

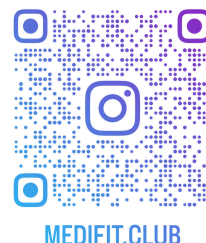


こんこんパークWell Being Project × Medifit Club

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

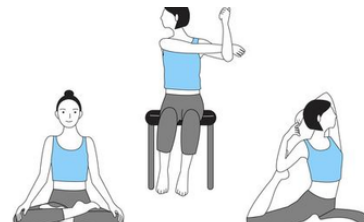
内側から温まる！巡りアップエクササイズ

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

実りの秋を味わう栄養バランス



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

晴れやかストレッチ～心と体に深呼吸～



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

運動が支える心の健康



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。



国立大学法人 山口大学 創成科学研究科（理学系）
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

膝・腰・肩の健康まもり隊！ 関節ケアで毎日をラクに



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

医師と考える健康で長く生きる暮らし方

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

11/14

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

11/21

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

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

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/

