



参加費
500円/回

Well Being Project

楽しく動いて学んで、
元気な体を目指しませんか？

with 山口市ずっと元気プロジェクト

10:00 ~

運動教室

メディフィットクラブ
トレーナーによる

- 有酸素運動
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- エクササイズ

11:00 ~

健康講座

専門職による

- 健康相談
- 体組成測定
- フレイルチェック
- 専門職による健康講座

日時：毎週金曜日 10:00 ~ 12:00
 会場：湯田温泉こんこんパーク
 (山口市湯田温泉 5丁目 2-15)
 定員：先着 30名 / 回
 申込締切：各開催日の前日まで
 ※お電話またはWEBからお申込みください。



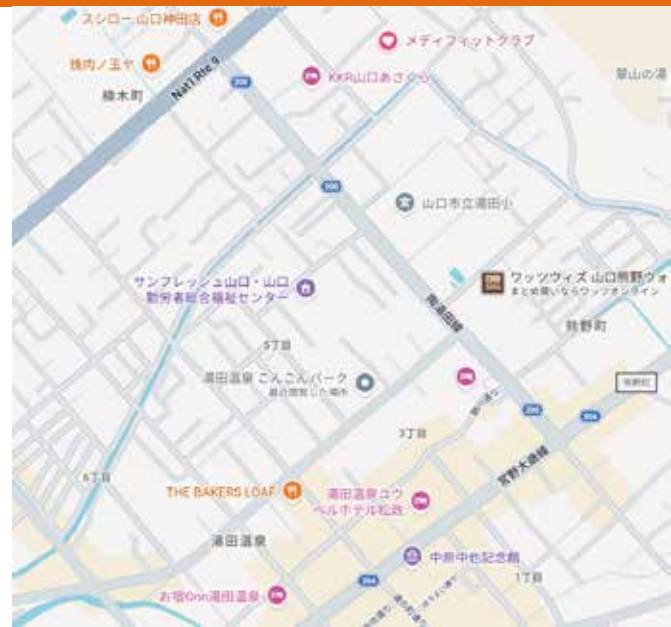
湯田温泉
こんこんパーク

083 (902) 5290

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております
- ・お申し込みは先着順となります
- ・参加された方の駐車場代はかかりません



WEBでの申込は
こちらから



お申込み・お問い合わせ

ウェルネスセンター-中央

メディフィットクラブ

山口市神田町 1-42

083(902)5290



申し込み



HP



公式 LINE



Instagram

営業時間：10:00～23:00
(土日祝は20:00まで)

PROGRAM



運動教室
10:00～



健康講座
11:00～

APRIL 春のスタート強化月間 -運動習慣の定着・転倒予防の意識付け-

4/3 (金)

運動教室

転ばない足をつくる！
下半身&バランス強化
トレーニング

健康講座

家でも外でも安心！
今日からできる転倒
予防のコツ

4/10 (金)

運動教室

ゆったり動いてしっかり
効く！代謝アップや
さしい運動

健康講座

血圧・血糖が気になる
方へ！無理なく続く
健康習慣

4/17 (金)

運動教室

ガチガチ解消！肩・腰・
膝をラクにするストレ
ッチ

健康講座

知らないと危険！高
齢者のための熱中症
・脱水対策

4/24 (金)

運動教室

体が軽くなる！全身
リセット&コンディ
ショニング運動

健康講座

測ってわかる！あな
たの体の状態と健康
づくりのポイント

MAY 体力UP・活動量UP月間 -筋力・活動量向上・日常生活動作の改善-

5/8 (金)

運動教室

背筋ピン！若々しく見
える体幹トレーニング

健康講座

姿勢で変わる！見た
目も体も若返る理由

5/15 (金)

運動教室

無理なく筋力キープ！
やさしい全身トレ
ニング

健康講座

しっかり食べて元氣
に！高齢者のための
たんぱく質講座

5/22 (金)

運動教室

歩くのが楽になる！
足指・足裏しっかり
トレーニング

健康講座

疲れにくく転ばない！
正しい歩き方と靴選
び

5/29 (金)

運動教室

動いて整う！代謝アッ
プ&全身リフレッシュ
運動

健康講座

今の体をチェック！
生活習慣を見直すヒ
ント

JUNE 夏に向けた体調管理・持久力アップ月間 -熱中症予防・体調管理・持久力向上-

6/5 (金)

運動教室

足が軽くなる！むくみ
解消スッキリエクササ
イズ

健康講座

むせ・飲み込みが気
になる方へ！今日か
らできる口腔ケアと
嚥下予防

6/12 (金)

運動教室

汗をかける体に！やさ
しく整える体温調整
トレーニング

健康講座

その痛みの原因は？
悪化させない体の
使い方

6/19 (金)

運動教室

立つ・歩くが楽になる！
日常動作らくらくトレ
ーニング

健康講座

毎日の動きが変わる！
体に負担をかけない
コツ

6/26 (金)

運動教室

疲れをためない！ゆっ
たり全身リラックス
運動

健康講座

夏を元気に乗り切る！
体調チェック&健康
習慣づくり