

2025-2026

12月1月2月3月 Well Being Project

with

山口市ずっと元気プロジェクト

全身ぽかぽかストレッチで冬を乗り切ろう！

寒い季節を快適に過ごすために、やさしく無理のない全身運動で身体を温めましょう。



運動



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

未来の転倒を防ぐ！ 元気に歩くための講座



講義

日常動作のコツや歩行のポイントを学び、将来も安心して歩ける身体づくりを目指します。



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

首・肩スッキリほぐし体操



運動

首や肩のこりをやさしい動きで緩め、日常動作を楽にする体ほぐし体操を行います。



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

いつまでも歩ける足になる！ 今日から始めるフレイル予防



講義

毎日を元気に過ごす足腰づくりのコツを学び、将来も自分らしく安心して歩ける体を育てる講座です。



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ます。



② 11:00-11:45 参加費 ¥500

スッキリ体幹リセットで新年スタート



運動

体の軸を整え、動きやすい身体づくりを目指すエクササイズを行います。



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。



① 10:00-10:45

運動すると頭も体も元気になるって本当？



講義

体を動かすことで得られる心身への良い影響をわかりやすく学び、日々の生活に活かせるヒントを紹介します。



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

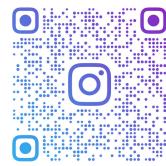
Well Being Project

with 山口市ずっと元気プロジェクト

〒753-0064 山口市神田町1-42

📞 083-902-5290

10:00-23:00 (土日祝 20:00まで)



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

1 / 16

FRI



場所

湯田温泉

こんこんパーク

バランス力アップ！転ばない下肢トレ

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



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

転ばない体ってどう作る？足のお悩みゼロ習慣

足元の安定につながる日常ケアや動き方の工夫を学び、安全に歩ける体づくりを目指す内容です。



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ます。



深呼吸ストレッチでリラックス＆元気

呼吸と動きを組み合わせて心身をほぐし、毎日を軽やかに過ごすコツを学びます。



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



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

ストレスに負けない体づくり ～運動で心を守る～

心の負担を軽くするための動き方やリフレッシュ法を学び、毎日を穏やかに過ごすためのコツを紹介します。



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

下肢パワーUP！歩きやすい足づくり

日常で役立つ下半身の筋力やバランスを鍛え、歩きやすい体を目指します。



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。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

運動すると頭がよくなる？ 元気の秘密を大公開！

体を動かすことが思考力や活力にどう関わるかを学び、日々に取り入れやすい工夫を紹介します。



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ます。



2025-2026

12月 1月 2月 3月

Well Being Project

with

山口市ずっと元気プロジェクト

2
/ 6

FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

股関節すっきり！動きやすい下半身トレ



体をほぐしながら下半身の柔軟性と筋力を高め、毎日の動きを快適にするトレーニングです。



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。

腸活で守る季節の体調管理



寒い季節から春に向けての体調準備として、腸活をテーマにお伝えします。



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。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

肩・胸まわりスッキリ！動かして元気に



肩や胸まわりをほぐし、柔軟性と血流を高めて、毎日をいきいきと過ごせる体づくりを行います。



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。

深呼吸だけでこんなに変わる？



心と体を整える呼吸術



ゆったりした息づかいを身につけ、気分の安定や姿勢づくりに役立つ簡単な方法を紹介します。



國立大学法人 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ます。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

春に向けて歩きやすい体作り体幹トレ



体幹を鍛えて姿勢やバランスを整え、日常の歩きやすさや動きやすさを高める運動を楽しく行います。



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。

ストレスに負けない心のつくり方～運動が心を守る理由～



体を動かすことが気分の安定にどう役立つかを学び、日常で心を整えるコツを紹介します。



國立大学法人 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ます。



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

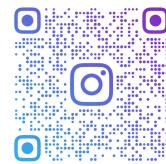
Well Being Project

with 山口市ずっと元気プロジェクト

〒753-0064 山口市神田町1-42

083-902-5290

10:00-23:00 (土日祝 20:00まで)



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

3 / 13
FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

気分スッキリ全身リフレッシュ運動

全身を無理なく動かし、筋力や柔軟性を高めながら気分を軽くし、毎日を元気に過ごす体づくりを目指します。



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。



運動



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

3 / 20
FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

膝・腰を守る！下肢ケア体操

下半身の筋力や柔軟性を無理なく高め、膝や腰への負担を減らし、日常を快適に過ごせる体づくりを行います。



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。



運動



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

3 / 27
FRI

場所
湯田温泉
こんこんパーク

全身バランス総仕上げエクササイズ

総まとめとして、全身の筋力や柔軟性、バランスを楽しく整えて春に向けた体づくりを行います。



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。



運動



① 10:00-10:45



② 11:00-11:45

参加費 ¥500

春の健康づくりと習慣のまとめ

日常で無理なく続けられる動きや習慣づくりのポイントをまとめ、春を元気に過ごす方法を紹介します。



青藍会 作業療法士

日常動作を支える生活リハの専門家が健康づくりの実践方法をアドバイスします。



講義

楽しく動いて学んで、元気な体を目指しませんか？

Well Being Project

with

山口市ずっと元気プロジェクト

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

2025.12.12(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

with 山口市ずっと元気
プロジェクト

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

受付時間：10:00～23:00
(土日祝は20時まで)

WEBでのお申込はこちら

🌐 www.seirankai.or.jp/medifitclub/

