

山口市ずっと元気プロジェクト

Well Being Project

特別編

～スタジアムで、ずっと元気！～

10月18日 日

10:00 集合 10:10～10:50

会場 維新みらいふスタジアム

動いて、つながって、
応援して。
いくつになっても
人生は、もっと楽しくなる。

みんなで元気に
運動しよう！



40分の健康チャレンジ！

スタジアムの特別な空間で、
楽しく体を動かし、健康づくりにチャレンジしませんか？

1 選手気分で ウォーミングアップ



スタジアムのピッチで
気持ちよく体をほぐします。

2 片脚立ち・足踏みで 記録に挑戦



バランス力や持久力を
楽しくチェック！
自己ベストを目指そう!!

3 サッカーの動きで 体ほぐし



ボールを使った
簡単なサッカーの動きで
楽しく体を動かします。

4 スタジアムを みんなで歩こう



スタジアムのコースを
みんなで歩いて
気持ちのよい汗をかきましょう。

5 クールダウン & 記念撮影



しっかりクールダウンして、
みんなで記念撮影！
楽しい思い出を残しましょう。

指導 メディフィットクラブトレーナー

持ち物



動きやすい服装



運動靴



タオル



飲み物

事前申し込みは
QR コードから



当日参加も
OK！

※当日は広報用の写真撮影を行います。
※雨天時も屋根付きスペースで開催します。

お申し込み
お問い合わせ

メディフィットクラブ
☎083-902-5290

Well Being
Project

with山口市ずっと元気プロジェクト

Medifit
Club
Medical&Fitness

