

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)

※カレンダーに  が付いている日は
メディフィットクラブでの開催

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。

 **083 (902) 5290**

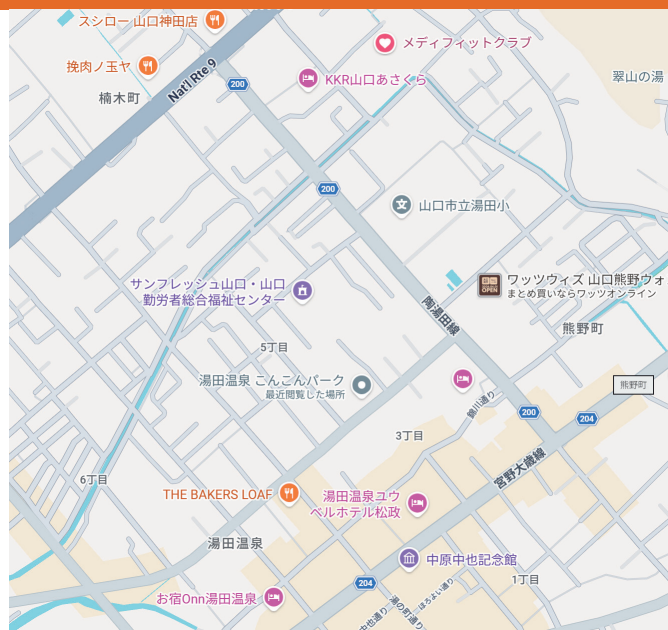
- ・ご来館によるお申込みも受け付けております
- ・お申し込みは先着順となります
- ・参加された方の駐車場代はかかりません



湯田温泉
こんこんパーク



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



営業時間：10:00 ～ 23:00
(土日祝は 20:00 まで)



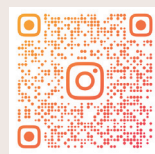
申し込み



HP



公式 LINE



Instagram

PROGRAM



運動教室
10:00 ～



健康講座
11:00 ～

October

秋から始める！動ける体づくり

10/9 (金)

運動教室

秋の体力アップ！全身を動かすコンディショニング運動

健康講座

体力は何歳からでも伸ばせる！健康寿命を延ばす運動習慣

10/16 (金)

運動教室

転ばない体をつくる！下半身・バランス強化運動

健康講座

転ばない体をつくる！バランス能力と足元の科学

10/23 (金)

運動教室

姿勢を整えて若々しく！体幹・姿勢改善運動

健康講座

冬に向けて体調管理！寒さに負けない体の整え方

10/30 (金)

運動教室

動いて測って実感！秋の健康チェック運動

健康講座

今の自分の健康状態を知ろう！体組成・ベジチェック測定会

November

冬に備える！転ばない・弱らない体づくり

11/6 (金)



運動教室

冬に負けない体力づくり！全身コンディショニング

健康講座

姿勢が変わると動きが変わる！日常生活でできる姿勢改善

11/13 (金)

運動教室

足腰を強くする！下半身トレーニング

健康講座

歩く力を落とさない！足・下半身から考える健康づくり

11/20 (金)

運動教室

椅子でできる！座って立って足腰トレーニング

健康講座

「立つ・座る」が楽になる！日常動作を支える筋力の話

11/27 (金)

運動教室

椅子で楽しく全身運動！冬の運動不足解消教室

健康講座

体組成・健康チェック + 健康講座

December

元気に新年を迎える！健康づくり

12/4 (金)

運動教室

冬こそ動こう！全身ぽかぽか運動教室

健康講座

寒い季節の運動はどうするの？冬の健康づくりのコツ

12/11 (金)



運動教室

歩く力を維持する！足腰・バランストレーニング

健康講座

いつまでも歩ける体へ！フレイル予防と運動の科学

12/18 (金)

運動教室

1年の成果を実感！体力・姿勢リセット運動

健康講座

今年の健康を振り返ろう！食事による体の変化

12/25 (金)

運動教室

年末スペシャル！みんなで楽しく健康づくり運動

健康講座

体組成・健康チェックで確認！あなたの健康状態