



山口市

体験
無料

予約
不要



ずっと元気

プロジェクト

サービス体験会



暮らしを応援

イキイキとした

シニア世代の

山口市内の高齢者向けに、QOL(生活の質)向上につながるサービスを体験できるイベントを開催します。

体を動かす複数のプログラムのほか、

スマホ教室やドローン操縦体験、脳トレなど、

趣味や生活に役立つ様々なプログラムを予定しています。

特別講師による健康講座も実施します。

この機会に、様々なプログラムをお試ください。

もっと元気に！

つながって山口市も

シニアとまちが



健康講座 10:00～11:00

「ずっと元気に動ける体をつくる
～無理なく続けるフレイル予防の食と暮らし～」



料理研究家

山瀬 理恵子さん

サッカー元日本代表でレノファ山口FCに所属していた山瀬功治の管理栄養に24年間従事。独自の栄養学スタイルおよび料理コンテンツである「アス飯」を考案。老若男女向け、栄養素から組み立てる健康レシピを開発。すべての方の明日の健康を祈りながら発信を続けている。



健康講座 11:10～12:10

「人生100年時代！自分の人生は自分で選ぶ！創る！フレイル予防編」

明治安田 山口営業所 和田 真由美さん

日時

2026年2月21日 土

9:30～14:00

会場

湯田温泉こんこんパーク

湯田温泉五丁目2-15

対象

山口市内在住の65歳以上の方のうち
要介護認定と受けていない方

※事前申し込み不要

※当日は年齢確認できる公的な証明書をご持参ください。

※同伴のご家族も一緒に入場いただけます。

明治安田

明治安田は企業版ふるさと納税で山口市に寄付をし、「山口市ずっと元気プロジェクト」を応援しています。

当日プログラムのご案内

スマホ教室オレンジ 個人スマホ相談会!

C&C山口



心肺蘇生チャレンジ ワークショップ

ジニーズランプ株式会社



Well Being Project with 山口市 ずっと元気プロジェクト

社会福祉法人青藍会



ヘルシーランチを 食べながら楽しい会話

スナックHIRO

※おかずは写真とは異なります



e太鼓と 脳トレの達人

一般社団法人
やまぐちeスポーツ協会



あなたのカラダを数値で 確認!体組成測定と 脳トレ&スマホ教室!

メディフィットラボ



トイドローン・ シミュレーター操縦体験

株式会社湯田自動車学校



レノファで健康に! キックターゲット体験

株式会社レノファ山口



血管年齢・ 握力測定

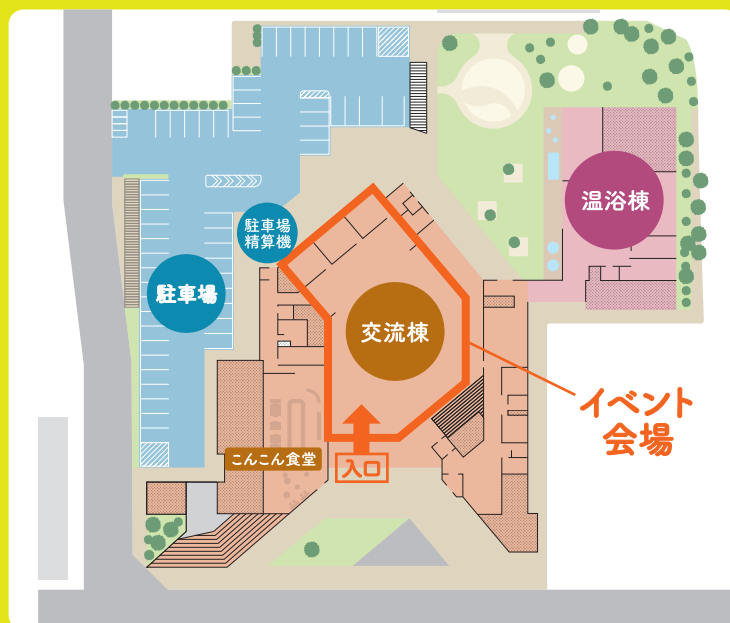
カーブス



イベント、プロジェクトの
詳細はこちら



会場のご案内 | 湯田温泉こんこんパーク (湯田温泉五丁目2-15)



P 駐車場(有料) P 臨時駐車場(無料)

駐車場には限りがありますので、公共交通機関
もしくは乗り合わせ等でお越しください

鉄道でのアクセス

JR山口線「湯田温泉駅」で下車
湯田温泉駅から徒歩約13分、タクシー約5分

バスでのアクセス

防長交通、JRバス中国
「湯田温泉」バス停で下車 徒歩約6分
山口市コミュニティバス
「湯田温泉6丁目」バス停で下車 徒歩約4分