



山口市

報道資料

令和5年10月13日

1 件 名	湯田温泉ヘルスラボ事業（子育て世代対象温活プログラム）
2 日 時	令和5年11月1日（水）、令和5年11月8日（水）、 令和5年11月15日（水）、令和5年11月24日（金）、 令和5年12月6日（水） （全5回。10時30分から12時まで。託児あり）
3 場 所	ホテル喜良久（山口市湯田温泉四丁目4-3）
4 内 容	<p>令和7年度の供用開始に向けて整備を進めている湯田温泉パークのプレイベントとして、子育て世代を対象に温泉を活用した温活プログラムを実施します。</p> <p>プログラムでは、湯田温泉に点在している無料の足湯や手湯に浸かり、リラックスした時間を過ごし、身体が温まることで得られる効果について学んだり、子育て中でも取り入れやすい運動やマッサージを紹介し、体験してもらうなど、参加者が湯田温泉の豊かな温泉の恵みに触れ親しむことで、身体を整え、本市での子育てを楽しみ、毎日を健康に過ごすことができるようなプログラムを実施します。</p> <p>またプログラム参加者に、プログラム前後の肌機能測定やアンケートに協力いただき、本市が誇る地域資源である湯田温泉の泉質から得られる健康効果の検証も行う予定です。</p> <p>(1) 参加者：未就学児を子育て中の女性10人 (2) プログラム： 第1回 肌機能測定、レクチャー「温活と健康」、足湯、温活ヨガ 第2回 肌機能測定、足湯、手湯、ハンドケア 第3回 肌機能測定、足湯、顔ヨガ 第4回 肌機能測定、足湯、エクササイズ 第5回 肌機能測定、足湯、エクササイズ</p>
5 主 催	山口市
6 共 催	湯田温泉旅館協同組合、NPO 法人あっと
7 問い合わせ	山口市交流創造部湯田温泉パーク整備推進室 担当：宮崎 Tel. 083-934-2615