



山口市

報道資料

令和6年12月11日

1 件名	やまぐちヘルスラボ健康イベント「女性のためのウェルビーイング講座」の開催について
2 日程及び内容	<p>本市と山口県が共同で山口市産業交流拠点施設内に開設している「やまぐちヘルスラボ」では、ヘルスケア関連製品・サービスの事業化に加え、県民の健康づくりのサポートにも取り組んでいます。</p> <p>このたび、下記のとおり「女性のためのウェルビーイング講座」として、健康イベントを開催しますので、お知らせします。</p> <p style="text-align: center;">記</p> <p>(1) 日 時 令和7年1月11日(土) 午後2時から午後4時30分まで</p> <p>(2) 場 所 やまぐちヘルスラボ (山口市小郡令和一丁目1番2号)</p> <p>(3) イベント内容</p> <p>○セミナー</p> <p>「こころとカラダのために大切にしたいこと」</p> <p>講師：江藤 美知子 氏 (助産院赤ちゃんのほっぺ 院長)</p> <p>○体験会</p> <p>「こころとカラダのリセット」(マインドフルネス瞑想)</p> <p>講師：江崎 智代 氏 (ストレスマネジメントトレーナー、ヨガインストラクター)</p> <p>(4) 定 員 40 名 (女性限定)</p> <p>(5) 参加費 無料 (要事前申込) ※詳細は別添チラシ参照</p>
3 主催・問合せ先	やまぐちヘルスラボ TEL：083-976-4095 FAX：083-976-4102
4 山口市担当者	ふるさと産業振興課 起業創業支援担当 一力 TEL 083-934-2928

女性のためのウェルビーイング講座

やまぐちヘルスラボ健康講座

セミナー

※やまぐちヘルスラボは、山口県と山口市の共同事業です

「こころとカラダのために大切にしたいこと」& 「こころとカラダのリセット」体験会

≡ 女性限定 ≡

◆日時/ **1/11** 土 14:00 ~ 16:30 ◆募集定員/40名 ◆参加費/無料

当日の内容

- ◆セミナー「こころとカラダのために大切にしたいこと」
 - ◆体験会「こころとカラダのリセット」(マインドフルネス瞑想)
- ※セミナーと体験会はセットでの受講となります

- ◆場 所/やまぐちヘルスラボ(メディフィットラボ3F)
- ◆対 象/やまぐちヘルスラボ会員又は会員登録していただける方
会員以外の方が申込をされると、同時に会員登録となります。
(会員登録は無料で、月2回の健康情報やイベント情報をメール配信)
- ◆託 児/お申し込みは、イベント申込後、やまぐちヘルスラボにお電話ください
- ◆持参物/タオル、水分補給のドリンク
- ◆その他/当日は、座学によるセミナーとマインドフルネス瞑想体験を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。体験会は素足で行いますが、備付けのスリッパで2Fへの会場移動となります。

募集開始!!
12/13 金
10:00~

参加特典

フジミツ(株)
フィッシュプロテイン
ハンバーグ&ソーセージ
プレゼント

応募専用
QR



※P1~P3の駐車券をお持ちください(無料駐車券配布)



講師



江藤 美知子

●助産院赤ちゃんのほっぺ
院長(助産師)
山口市内にお産のできる
助産院を開業して
13周年を迎えました

講師



江崎 智代

●ストレスマネジメント
トレーナー
●ヨガインストラクター

疲れやすい、肩がこる、めまいがする、
気分が落ち込む、よく眠れない



女性の身体の悩みに

向き合う知識を学び、

究極の脱力体験で

アタマとカラダの

疲労をリセットする

プログラムを体験!!



問合せ先



やまぐちヘルスラボ
YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番2号

tel.083-976-4095

※やまぐちヘルスラボは、スポーツクラブを運営する山口スイムサービス株式会社が受託しています。

ホームページはコチラから

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com>



KDDI維新ホール(山口市産業交流拠点施設)
山口県山口市小郡令和一丁目1番1号