



山口市

健康教育



ずっと元気

プロジェクト

プログラムガイドブック

2026年度版

暮らしを応援
イキイキとした
シニア世代の

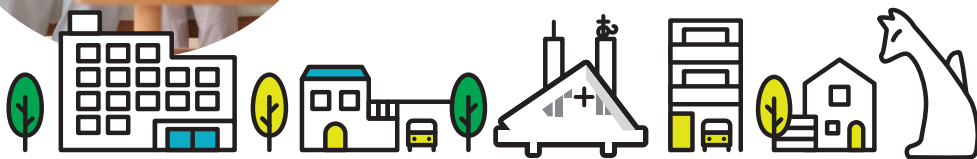
シニアとまちが
つながって山口市も
もっと元気に！

趣味・エンタメ

運動・趣味・エンタメなど
様々な社会参加プログラムを
ご用意しています



スポーツ・フィットネス



対象者

山口市内在住の65歳以上の方のうち
要介護認定を受けていない方

実施期間

令和7年12月～令和12年11月(5年間)

参加方法

掲載されている各サービスの事業者問い合わせ先までご連絡ください



掲載中のサービスの内容は、事前の告知なく変更となる可能性があります。
最新の情報は以下HPでもご確認いただけます。

<https://www.ym-zop.co.jp/our-initiatives/8>

明治安田

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

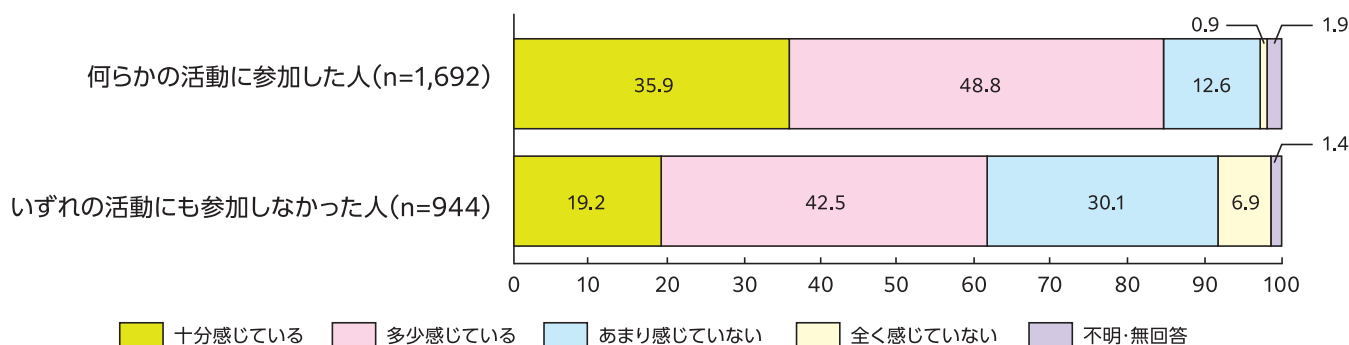
事業概要

「山口市ずっと元気プロジェクト」は市内企業と協力して**高齢者向けの魅力的なプログラム**を提供する事業です。

この取り組みにより、**高齢者の社会参加を促進**し、市内事業者の新たなサービス提供や既存サービスの付加価値向上を行うことによって**地域経済の活性化**と**高齢者のQOL(生活の質)向上**、副次的に将来の介護給付費上昇の抑制を図ることを目的としています。

社会参加でずっと元気な山口に！ 高齢者のQOL(生活の質)向上と健康を支える地域活動

- 65歳以上の方が学習活動や社会活動に参加することで、「生きがいを感じる」割合が高くなる
ことが、高齢社会白書で示されています。
- 社会参加が多い高齢者ほど、生活満足度や幸福感が高く、健康維持にも寄与する傾向が確認
されています。



資料:内閣府「令和5年度高齢社会対策総合調査(高齢者の住宅と生活環境に関する調査)」

(注1)「何らかの活動に参加した人」とは、直近1年間に「趣味(俳句、詩吟、陶芸等)」、「健康・スポーツ(体操、步こう会、ゲートボール等)」、「生産・就業(生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等)」、「教育関連・文化啓発活動(学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等)」、「生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)」、「安全管理(交通安全、防犯・防災等)」、「高齢者の支援(家事援助、移送等)」、「子育て支援(保育への手伝い等)」、「地域行事(祭りなどの地域の催しものに参加)」、「地域行事(祭りなどの地域の催しものの世話等)」のいずれかに参加した人を指す。

(注2)四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

(出所:内閣府 令和7年度 高齢社会白書)

民間企業のノウハウを活用した、 様々なプログラムにご参加頂けます。

スポーツ・フィットネス

体を動かす機会を提供することで健康づくりを行います。身体的な健康が向上、日常の快適さや社会的つながりが深まることでQOLが向上します。

健康教育

生活習慣や食生活の改善につながる教育を提供します。正しい知識の習得や意識の向上は、生活習慣の改善や疾病予防につながり、QOLが向上します。

娯楽・エンタメ

高齢者でも参加が可能な娯楽サービスを提供します。心の充足感や人同士のつながりが生まれることで精神的・社会的な側面からQOLが向上します。

美容

いつまでも美しく健やかでいられるためのサービスを提供します。お肌のケアなどを通じて精神的・社会的に充足されてQOLが向上します。



実施サービスのご紹介

娛

スマホ教室オレンジ



スマホの使い方を学ぶことで、家族や友人との交流がより増えればと思います。●開催日ごとにテーマを絞って講義します！●学びたいテーマのみの受講も可能です！●同じテーマの講義に何度出席してもOK！開催日時や場所、テーマは公式LINEにて随時発信します。

オレンジピール(C&C山口)

開催場所: 山口市大蔵地域交流センター
開催日時: 毎月第3金曜日 14:00~16:00
参加費用: 1,000円
(初回アンケートにお答え頂ける方は500円)
問合せ先: 070-3114-3819 担当 川端(かわばた)



娛

お買い物サポートカー



お買い物に行く手段がなくてお困りの方に、ご自宅からコープのお店まで送迎するサービスです。コープやまぐちが楽しいお買い物を応援します！

生活協同組合コープやまぐち

開催場所: ここといずみ店、こことどうもん店、ここと小郡店
開催日時: 毎週月曜日~土曜日(コースにより曜日と時間が違います)
お買い物時間は約1時間です。
対象の方: コープのお店こことから車で約15分圏内の地域にお住まいの方が対象です。
生協未加入の方は組合員登録が必要です。
参加費用: 無料
問合せ先: 0120-49-5657



健

CPRワークショップ&健康ボクササイズ



看護師さん達がおくる『健康』と『交流』のイベントを定期的に開催します。

開催予定
イベント

- ・健康食堂「アヒルのおしぼり」
- ・eスポーツフィットネス「ボクササイズ教室」
- ・大人の教養セミナー「身体のしくみ~解剖生理学~」

ジニーズランブ株式会社

開催場所: KDDI維新ホール1階 Megriba Cafe
開催日時: 毎月第3火曜日 11:00~15:00
参加費用: アンケートにお答えいただける方500円
問合せ先: 0836-52-8828
メール: genienurse.gy@gmail.com



ス 健

Well Being Project with山口市ずっと元気プロジェクト



高齢者の健康寿命を延ばすことを目的に、ジムトレーナーによる運動教室と専門職による健康講座(正しい知識を身につける)、大学生等との多世代交流や意見交換(グループワーク)をしましょう。

社会福祉法人青藍会

開催場所: 湯田温泉こんこんパーク
開催日時: 毎週金曜日 10:00~12:00
参加費用: 500円
問合せ先: 083-902-5290
予約方法: メディフィットクラブへ電話



MEDIFIT.CLUB

健

シニアのためのサードライフセミナー 認知症で口座が凍結? あなたの預金が『下ろせなくなる』前に!



介護や認知症と向き合う期間を「サードライフ」といいます。平均5年以上あるといわれているこの期間をどう生きるかは、世代を問わず共通の関心事です。60代~80代にとっては「自分自身の備え」として、正しい知識とアドバイザーを持つことが求められています。

株式会社flow&basic

開催場所: 湯田温泉こんこんパーク
開催日時: 月1~2回 参加費用: 無料
問合せ先: 住まいの相談MADOGUCHI 083-902-2205



娛 健 美

いきいきハンド&フットケア 健康プログラム



心も身体もリフレッシュ!心地よい時間を一緒に過ごしませんか?プロエステティシャンによるハンドケア・フットケアなど中心とした体験型プログラムです。男性もお気軽にご参加ください!

POLA新山口店

開催場所: 湯田温泉こんこんパーク
開催日時: 月2回
参加費用: 初回990円、2回目500円
問合せ先: POLA新山口店 083-902-2725



山口市内でいろいろなサービスを実施しています！
気になるプログラムがありましたら、お気軽にお問い合わせください！

健康

ヘルシーランチ&カラオケで 心も身体も元気いっぱい



ヘルシーなお食事、楽しい会話
やカラオケで発散して心も身
体も元気になって日々の生活
に張り合いがで、楽しくなる
生活にしてみませんか？

小料理 お母さんのスナックHIRO

開催場所：小料理お母さんのスナックHIRO
開催日時：月一回第3木曜日 12:00～14:00
参加費用：2,000円/人 2名参加の場合1,500円/人
3名以上の場合はお会計から2,000円引き
問合せ先：090-4651-7871(平日11:00～18:00)
メール：hart.s.smile.hiro@gmail.com



スポーツ

歩いて健康！湯田カン 健康増進ゴルフラウンド



ゴルフ前に万歩計を装着し、プ
レー後に歩数とカロリーを記録す
るだけ。参加者にはボール1スリ
ープをプレゼント。(月2回まで)※内
容は変更・中止になることがあ
りますので予めご了承ください。

つちや産業株式会社

開催場所：湯田カントリークラブ
開催日時：1月7日より毎週水曜日
8:00～17:00(開場時間7:30)
※天候や営業状況によってかわります
問合せ先：083-932-1000(8:00～16:00)

詳細はこちら



スポーツ

リズム脳トレ体操



音楽に合わせて、脳も体も
楽しく元気に。「リズム脳ト
レ体操」は、音楽のリズムに
合わせて体を動かしながら、
脳トレや簡単な運動を
楽しむ高齢者向けの健康
プログラムです。

一般社団法人やまぐちeスポーツ協会

開催場所：湯田温泉こんこんパーク ゲーミングルーム前
開催日時：毎週月・水・金
参加費用：無料
問合せ先：info@yamaguchi-esports.com



スポーツ

山口井筒屋×bi-ba運動教室 健康な身体を維持する ための簡単トレーニング



30分ほどの簡単な運動を理学療法士が
指導します。タオルや自分の体重を使い、
筋肉の柔軟性や関節可動域の向上、筋力
トレーニングを行います。井筒屋でのお
買物ついでにお気軽にご参加ください！

株式会社山口井筒屋

開催場所：山口井筒屋2階「コトサイト」
開催日時：毎月1～2回 水曜日11:00～11:30 ※不定期開催
参加費用：500円/回 ※参加特典あり。
見学OK！友人や家族といっしょに参加可能！
問合せ先：083-902-1111 担当 業務部 友景・佐藤



健康

まちのリハビリ室 骨盤底筋群体操と脳トレリズム体操 そして簡単ヘルシーランチ



いきいきと過ごすことに大
切な骨盤底筋群の体操や脳
の活性化に役立つリズム運
動をします(月替わり)。簡単
で栄養の満点のおかずの紹
介をした後は試食をします。

合同会社 WellbeLink

開催場所：まちのリハビリ室ベッタ
開催日時：第2又は第3木曜日 参加費用：1,500円
問合せ先：080-3899-1148
メール：info@wellbelink.biz



©BETTER.BETTA.2022

健康

脳と体のための 食事&健康相談！



分子栄養学に基づき、あなたに合った食生
活改善やサプリメントをご提案！「何を食
べないか」「何を食べるか」両方の視点か
ら、「いつまでも動ける体をつくるタンパク
質の摂り方」や「脳を活性化する脂質の選
び方」など、お食事のコツをお伝えします！

健康相談NOZOMI

開催場所：お客様、カフェ、公共交流スペース、オンライン(インターネット)など
開催日時：毎日、朝8:00～夜22:00
(土日祝も対応可)
参加費用：本プロジェクト特別価格！
問合せ先：090-3929-7288
メール：kenkou.soudan.nozomi@gmail.com



ス 娛

いまいき体操& スマホ上達教室



“動く&学ぶ”体験教室。
体操で体が軽くなり、ス
マホ活用で毎日がもっと
楽しく便利に。仲間と一
緒にいきいき生活を広げ
ましょう。

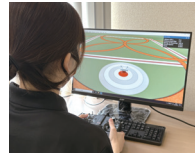
メディフィットラボ

開催場所: メディフィットラボ3F多目的スペース
開催日時: 月1回 木曜日(不定期)
参加費用: 初回無料 2回目以降300円/回
問合せ先: 083-902-2099(メディフィットラボ)



娛

初心者・シニア向け ドローン体験会



室内でシミュレーターや手のひ
らサイズのドローンを操縦する
体験会です。指先の細かな動作
を行いながら、ゲーム感覚で仲
間とワイワイ楽しめます。手ぶ
らでお気軽にご参加ください。

株式会社湯田自動車学校

開催場所: 湯田自動車学校
開催日時: 毎月第1,第3金曜日 9:30~
参加費用: 500円
問合せ先: 080-3880-3698
メー ル : menkyo@yudajikou.co.jp



ス

みんなで歩こう! レノファウォーキング



レノファ山口スクールスタッフと一緒に
ヒト・地域・心に触れる時間を過ごし
ましょう!!レノファ山口FCのホームゲーム
開催に合わせて簡単なボール遊びや軽
度の運動、地域の歴史巡り...など「ウォー
キング×〇〇」を毎回企画しております。

特定非営利活動法人レノファ山口スポーツクラブ

開催場所: ①維新百年記念公園みらいふスタジアム周辺
②山口オレンジフィールド周辺
開催日時: 月1回程度
参加費用: 500円/回 ※運営費飲料費用として
問合せ先: 083-941-5416(平日13時以降 担当/高橋)



ス

女性だけの30分健康 フィットネス カーブス



体重・体型・ひざ腰・血圧などが気になる
方へ予約不要で30分、好きな時間に
運動できます。コーチのサポートで運動
に不安がある方も安心・安全!まずは無
料体験からお気軽にお試しください!

有限会社エコ、株式会社ローズ、国際貿易株式会社

開催場所: カーブスサンパークあじす、カーブスウエスタまるき湯田、カーブス山口中央
開催日時: 平日 10:00-13:00・15:00-19:00
土曜 10:00-13:00 日祝 定休
問合せ先: カーブスサンパークあじす 0836-65-5363
カーブスウエスタまるき湯田 083-902-5600
カーブス山口中央 083-932-0786



娛 健

阿東おでかけ健康プランナー — 外出・交流・買い物の機会が、 自然と増える —



外出・交流・健康づくりの機会をま
とめてプランニングする提案型サー
ビスです。理学療法士等が関わり、
月1回以上の外出や地域イベントで
健康づくりを継続的に行います。

特定非営利活動法人ココメイト山口

開催場所: 出張健康講座→阿東内の自治会公会堂、地域交流会→阿東リハ
開催日時: 月1回以上
参加費用: 月額3,000円(参加内容に応じて、
別途費用がかかる場合があります。)
問合せ先: 070-3776-8288
メー ル : 100walk.yama@gmail.com



健

大人の身体測定



体組成計と姿勢チェッ
クで今の身体の状態を
見える化し、スタッフが
わかりやすく健康アド
バイスを行う月1回の
健康チェックです。

株式会社ミッドフォー

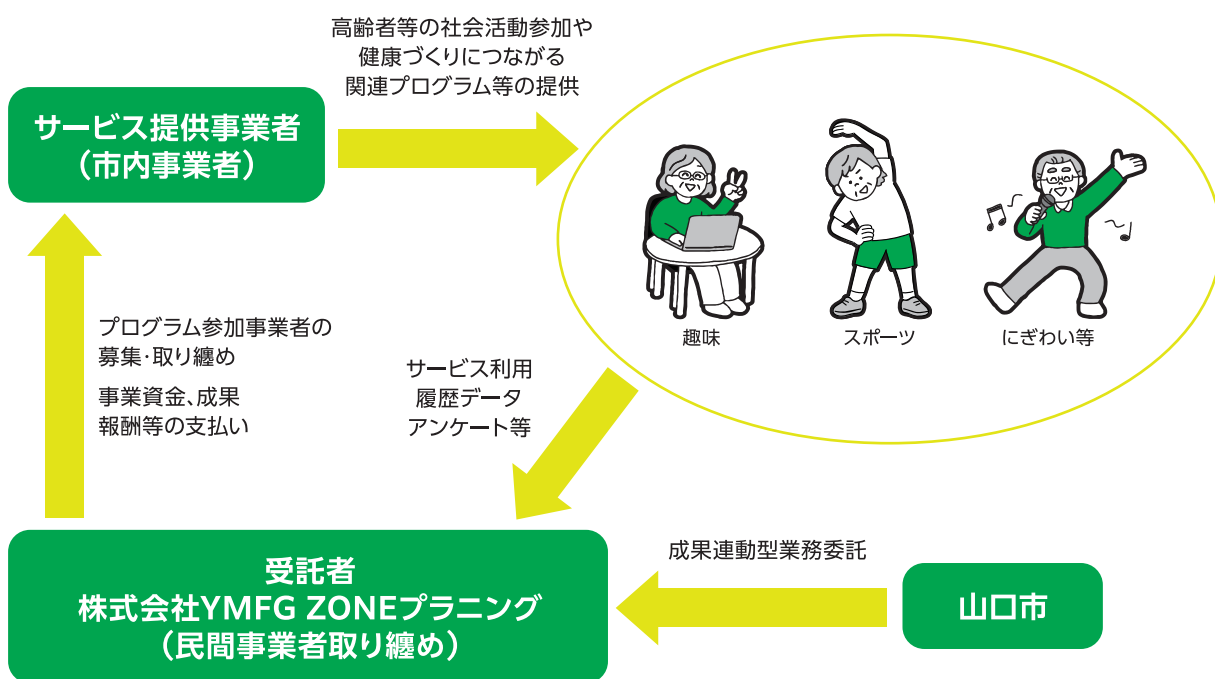
開催場所: ロコモK.O山口中央店・
ロコモK.O山口小郡店
開催日時: 月1回
参加費用: 500円(会員価格あり)
問合せ先: 083-902-6133



「山口市ずっと元気プロジェクト」の サービス提供事業者を募集します！

サービス提供事業者は、株式会社YMFG ZONEプランニングと協力して、高齢者を対象とした健康づくりにつながるプログラム等を提供し、サービス提供実績に応じて、成果報酬を受け取ることができます。報酬の計算に当たり、月に1回、参加者の実績をご共有いただきます。

サービス提供事業者は毎年度見直しを行い、令和12年11月(予定)までをサービス提供期間とします。事業期間中、各事業者においてサービスを提供いただくほか、高齢者の参加を促進するため、年に4回程度行うイベントにもご参加いただきます。



※YMFG ZONEプランニングが、山口市から受託して実施している取組です。

対象事業者

- 本事業を通じて高齢者の健康づくりにつながるサービスの新規展開又は既存サービスの付加価値向上に取り組むこと。
- 高齢者の男性・女性に関わらず、気軽に参加できるなど、工夫を凝らしたサービス設計を行うこと。
- 社会参加を促進し、高齢者のQOL向上、地域コミュニティの形成に寄与するサービスを展開すること。
- 月に1回以上継続的に、サービスの提供を行うこと。
- 山口市の地域活性化および高齢者の健康づくりに貢献する意欲があること。

参加メリット

本事業に参加いただいた事業者には、以下のような参加メリットがあります。

- 高齢者向けの新規事業の実証および認知度の向上につなげることができます。
- 年に4回程度、高齢者とサービス提供事業者が集まるイベントを実施することから、サービスの認知向上・事業者のネットワーク構築等に役立てることができます。
- 山口市の取り組みであり、社会的意義があり、サービス提供における訴求力向上が期待できます。高齢者へのサービス提供実績に応じて報酬を得ることができます。

お問い合わせ 株式会社YMFG ZONEプランニング TEL:083-223-4202 E-mail:yamaguchi-sib@ymfg.co.jp