



山口市

報道資料

令和5年10月11日

1 件 名	湯田温泉ヘルスラボ事業（高齢者対象足湯健康プログラム）
2 日 時	令和5年10月12日（木）10時から12時まで （11月23日を除く令和6年2月29日までの毎週木曜日 同時刻 全20回）
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、高齢者を対象に温泉を活用した足湯健康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足湯に浸かり、毎日の生活に取り入れやすい運動や脳トレを組み合わせることで、温泉と運動が心身に与える健康的な効果を実感してもらうなど、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、本市での暮らしを楽しみ、身体を整え、健康的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、プログラム前後の身体機能や認知機能の測定、アンケート等に協力いただき、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予定しています。</p> <p>(1) 参加者 70歳以上の男女21人 (2) プログラム 足湯、運動指導、保健師による食事・栄養講話、脳トレ</p>
5 主 催	山口市
6 共 催	湯田温泉旅館協同組合 NPO 法人山口ヘルスプロモーションネットワーク
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