

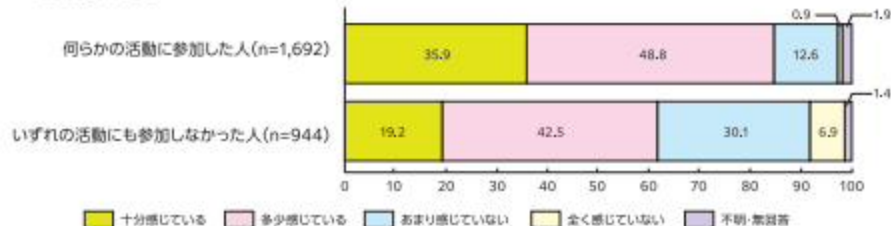
事業概要

「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
- 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年度高齢社会共創総合調査(高齢者の心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、過去1年間に「趣味(読書、散歩、陶芸等)」、「健康・スポーツ(体操、卓球、ゴルフ等)」、「生活・健康(生きがいのための講座、料理、シニア入居センター等)」、「教育・職業・文化・消費活動(学習会、子ども会の育成、ボランティア活動等)」、「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、防災・防災等)」、「高齢者の生活(食事提供、移動等)」、「子育て支援(保育への参画等)」、「地域行事(祭りなどの地域の催しもの参加)」、「地域行事(祭りなどの地域の催しもの呼びかけ等)」のいずれかに参加した人を指す。
 (注2)35歳以上の割合で、差し引きしても10.00%にならない場合がある。
 (出所：内閣府「令和5年度高齢社会共創調査」)

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

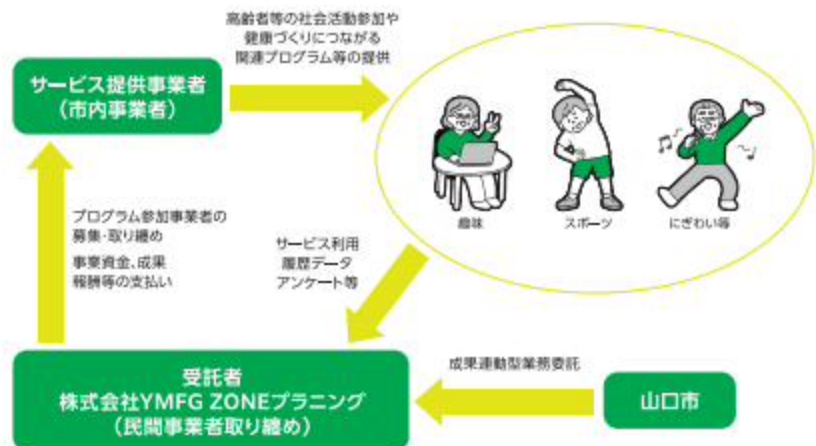
高齢者でも参加が可能な娯楽サービスを提供します。心の充足感や人同士のつながりが生まれることで精神的・社会的な側面からQOLが向上します。

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。

「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YMFZG 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けます。



※YMFZG ZONEプランニングが、山口市から委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YMFZG ZONEプランニング TEL:083-223-4202 E-mail:yamaguchi-sib@ymfz.co.jp

山口市



山口市

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

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。



実施サービスのご紹介

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！

スポーツ・フィットネス

娯楽・エンタメ

健康教育

美容

娯

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も出席してもOK！開催日時や場所、テーマは公式LINEにて随時発信します。

オレンジビール(C&C山口)

開催場所：山口市大南地区交流センター
開催日時：毎月第3金曜日 14:00~16:00
参加費用：1,000円
【上記アンケートにお答え頂く方は500円】
問合せ先：070-3114-3819 直話 川瀬(かわせ)氏



娯

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：ここいずみ店、ここどうも店、ここ小郡店
開催日時：毎週月曜日~土曜日(コースにより曜日と時間が異なります)
お申し込み時期は約1週間です。
対象の方：コープのお店にここから車で約15分圏内の地域にお住まいの方を対象です。
ご乗車加入の方にはお乗車券が必要ですが、お申し込み無料
問合せ先：0120-49-5657



娯 健

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きて、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~日曜 3本曜日 12:00~14:00
参加費用：2,000円/人、2名参加の場合1,500円/人
3名以上の場合はお食事料62,000円/席
問合せ先：090-4651-7871(平日11:00~18:00)
メール：hant.snmk.hiro@gmail.com



ス

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スリーブをプレゼント。(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1日より毎週水曜日 8:00~17:00(開催時間7:30)
※天候や営業状況によって変わります
問合せ先：083-932-1000(9:00~16:00)



ス 娯

いきいき体操&スマホ上達教室



「動く&学ぶ」体操教室。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：メディアフィットラボ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：初参加無料 2回目以降300円/回
問合せ先：083-902-2099(メディアフィットラボ)



娯

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。指先の細かい動作を行いながら、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@yudakoushoku.jp



健

CPRワークショップ&健康ボクササイズ

春選手さん達が活躍する「健康」と「交流」のイベントを定期的に開催します。
●健康食堂「アヒルのおしほり」
●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健康カフェ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頂く方は500円
問合せ先：0836-52-8828
メール：igeninurse.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員による健康講座(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。

社会福祉法人青龍会

開催場所：湯田温泉こんにこんパーク
開催日時：毎週金曜日10:00~12:00
参加費用：500円
問合せ先：083-902-5295
予約方法：メディアフィットクラブへ電話



ス 娯

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：湯田温泉こんにこんパーク ゲームルーム前
開催日時：毎週月・水・金
参加費用：無料
問合せ先：info@yamaguchi-esports.com



ス

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、筋力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(コートサイド)
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 ※参加費無料あり
※見学OK！友人や家族と一緒に参加可！
問合せ先：083-902-1111 担当 藤原 由美 佐藤



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×O】を毎週企画しております。

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健康科学記念公園からいんスタジアム周辺
②山口オレンジフィールド周辺
開催日時：月1回開催
参加費用：500円/回 ※運営費補助金あり
問合せ先：083-941-5416(平日13時以降 須藤/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・むくみ・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：カーブスサテライトスタジオ、カーブススタジオ各店舗、カーブス山口店
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：カーブスサテライトスタジオ 0836-65-6163
カーブススタジオ各店舗 083-902-9500
カーブス山口中央 083-932-0786



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：湯田温泉こんにこんパーク
開催日時：月1~2回 参加費用 無料
問合せ先：佐藤 功博 083-902-2205



娯 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：湯田温泉こんにこんパーク
開催日時：毎月2回 第2,第5水曜日
参加費用：3,000円/人、2回目500円
問合せ先：POLA新山口店 083-902-2725



健

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 We|beLink

開催場所：まちのリハビリ室ベテラ
開催日時：第2又は第3水曜日 参加費用：1,500円
問合せ先：080-38996-1148
メール：info@webeink.biz



健

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のご提案!「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「脳を活性化させる脂質の摂り方」など、お食事のコツをお伝えします!

健康相談NOZOMI

開催場所：お茶屋、カフェ、公共交流スペース、オンライン(Zoom/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：090-5929-7288
メール：kenko.nozomi@gmail.com



娯 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いきます。

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→市内内の自治会会堂、地域交流会→阿東(山)
開催日時：月1回以上
参加費用：対象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：100weik.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：ココメイト山口中央店、ココメイト山口小郡店
開催日時：毎月1回
参加費用：500円(体組成計使用)
問合せ先：083-902-6133

