

18 健康センター事業の実績

保健衛生部保健サービスセンター
令和 6 年 9 月 30 日 現在

1 健康増進コース

健康センターを利用するための指導プログラム

コース	実施回数	実施人数	利用券発行件数
基礎コース	14	59	59
心電図等コース	6	48	47

2 自主トレーニング

健康増進コース修了者のための自主トレーニングの支援

開催日数	延べ利用人数
170	3,976

3 健康づくり運動教室

テーマ	開催回数	開催日数	延べ参加人数
簡単ステップ&肩腰スッキリ	1	4	31
ヨガ&ストレッチ	1	4	47
ペルヴィス®ワーク	1	4	44
おためしマーシャル&肩腰スッキリ	1	4	40
肩腰スッキリ&FUMIFUMI	0	0	0
ピラティス	0	0	0
チェアエクササイズ&筋力コンディショニング	0	0	0