

## 19 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7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	16	67	67
心電図等コース	6	30	30

### 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
142	4,379

### 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	38
ヨガ&ストレッチ	1	4	32
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	31
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