

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 12 月 31 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	23	99	99
心電図等コース	9	41	41

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
253	6,478

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	2	8	67
肩腰スッキリ&FUMIFUMI	0	0	0
ピラティス	1	4	44
チェアエクササイズ&筋力コンディショニング	1	4	30