

## 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7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	11	36	36
心電図等コース	4	19	19

### 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
113	2,894

### 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	0	0	0
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