石巻健康センター事業実施計画書（平成30年度）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 事　業　名 | 目　的・内　容　等 | 実施時期・回数 |
| 体の健康づくり講座  （プール） | ・適切な運動習慣の構築、生活習慣病の予防などを目的とした講座を実施する。  ・水泳技術の向上を目指すという目的意識を持った活動により、若々しく張りのある日常生活の一助とする。  成人90分スイミング・フォーム修正＆形成・腰肩膝痛改善水中運動・アクアビクス・水中運動＆浮き浮きスイム・楽らくウォーキング・やさしいスイミング・ベビースイミング・幼児水泳教室・小学生水泳教室 | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　23回から25回 |
| 体の健康づくり講座  （トレーニング） | ・適切な運動習慣の構築、生活習慣病の予防などを目的とした講座を実施する。  ・健康づくりとともに、高齢者の介護予防、転倒予防などにもつなげる。  スリムUPトレーニング・貯筋トレーニング・いきいき運動教室・体すっきりトレーニング・マイペーストレーニング・体力増進トレーニング・筋力増強トレーニング | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　23回から25回 |
| 体の健康づくり講座  (その他) | ・適切な運動習慣の構築、生活習慣病の予防などを目的とした講座を実施する。  ・趣味やダンスなどの技術・体力の向上を楽しむプロセスが運動の継続を促進する。  健康体操教室・ヨーガ・太極拳・中国気功・エアロビクス・各種ダンス・ジュニア向けダンス講座 | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　23回から25回  （ただし、月1回や隔週で実施する事業もあり） |
| 心の健康づくり講座 | ・趣味や芸術活動を通して、ストレスや疲労から解放され、心の豊かさを養うことを目的とした講座を実施する。  外国語・ジュニア向け・舞踊・華道・茶道・書道・絵画・手芸・手工芸・美容・癒し・音楽・教養等 | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　23回から25回  （ただし、月1回や隔週で実施する事業もあり） |
| 健康相談事業 | ・医師、保健師、管理栄養士の健康相談による健康づくりの総合的なサポートを実施する。 | 隔月１回 |
| 健康づくり対象事業 | ・体の健康づくり講座のうち指定する講座について、保健師、管理栄養士、健康運動指導士の健康相談による健康づくりの総合的なサポートを実施する。 | 別途定める日程 |
| 健康づくりのアウトリーチ事業 | ・本施設を拠点としながら、出前の健康づくり指導を実施する。対象は主に高齢者とし、一般高齢者の健康づくり、転倒予防から、特定高齢者の介護予防事業までを、市との協議により実施する。 |  |

※ いずれの講座も前年度の実績と利用者ニーズによる、継続・廃止・変更・増設を検討する。