石巻健康センター事業実施計画書（令和５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なる講座を実施する。  成人スイミング・成人スイミングマスターズクラス・フォーム修正・アクアズンバ・楽らくウオーキング・関節痛改善水中運動・脂肪燃焼水中ウオーキング・アクアビクス・ベビースイミング・幼児水泳教室・小学生水泳教室など | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　22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、転倒予防などに自立支援を目的とした講座を実施する。  元気ですこやか「健康体操教室」・のびのび運動教室・スリムアップトレーニング・体力増進トレーニング・筋力アップトレーニング・健康ダイエット教室・マイペーストレーニングなど | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　10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・体力の向上を目的とした講座を実施する。  健康体操・各種ヨーガ・気功太極拳・エアロビクス・各種ダンス・子供クラシックバレエ・子供ヒップホップ・子供K－POPダンスなど | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　10回から25回 |
| 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・舞踊・華道・茶道・書道・絵画・手工芸・音楽・美容と教養・子供書き方教室・子供ピアノ教室・子供英会話など | 前期　4月から9月  後期　10月から3月  各期　10回から25回 |
| 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。 | 別途定める日程 |
| 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、健康運動指導士が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 | ・石巻市から依頼を受けた「ヘルシー栄養セミナー」へ運動指導士の派遣を行う。  ・石巻市から依頼を受けた「特定保健指導における運動支援」へ運動指導士の派遣を行う。 |  |

※ 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。