

健康増進事業【コース型】 令和5年度実施内容

プログラム		曜日	定員 (名)	開催回数 (回)	延定員 (名)	延参加者数 (名)	充足率
らくトレ・ストレッチ		月	35	41	1,435	918	64.0%
		水	35	48	1,680	549	32.7%
		水	35	48	1,680	816	48.6%
シニア健康体操		火	30	45	1,350	585	43.3%
幼児体操	(年少)	金	30	48	1,440	570	39.6%
	(年中)	土	30	49	1,470	823	56.0%
	(年長)	土	30	49	1,470	806	54.8%
小学生体操		火	30	45	1,350	953	70.6%
		土	30	49	1,470	1,043	71.0%
親子体操		土	25	49	1,225	654	53.4%
リフレッシュ体操		水	30	24	720	129	17.9%
カラダ整え体操		木	35	48	1,680	876	52.1%
バランス体操		木	40	48	1,920	861	44.8%
リンパ体操		土	30	37	1,110	347	31.3%
幼児運動教室	(年中)	火	30	45	1,350	551	40.8%
	(年長)	火	30	45	1,350	580	43.0%
キッズ空手		水	20	48	960	657	68.4%
ジュニア空手		水	30	48	1,440	1,166	81.0%
ピラティス		火	30	33	990	532	53.7%
		金	40	48	1,920	1,190	62.0%
ヨガ		金	30	48	1,440	615	42.7%
リラックスヨガ		木	30	36	1,080	226	20.9%
		日	40	50	2,000	1,116	55.8%
リセット自力整体		水	40	48	1,920	544	28.3%
骨盤スリム		金	30	48	1,440	932	64.7%
幼児チアダンス		月	30	41	1,230	237	19.3%
小学生チアダンス		月	30	41	1,230	615	50.0%
キッズダンス		月	30	41	1,230	658	53.5%
フラダンス		火	30	45	1,350	909	67.3%
		水	30	48	1,440	447	31.0%
クラシックバレエ		金	32	48	1,536	723	47.1%
		土	32	49	1,568	910	58.0%
		日	25	50	1,250	794	63.5%
リトルクラシックバレエ		木	30	48	1,440	784	54.4%
小学生クラシックバレエ		金	25	48	1,200	727	60.6%

健康増進事業【フリー型】 令和5年度実施内容

プログラム	曜日	定員 (名)	開催回数 (回)	延定員 (名)	延参加者数 (名)	充足率
ボディシェイプ	月	40	41	1,640	883	53.8%
	月	40	41	1,640	948	57.8%
	月	40	41	1,640	541	33.0%
	木	40	48	1,920	1,061	55.3%
	木	40	48	1,920	805	41.9%
	土	40	49	1,960	1,266	64.6%
	日	40	50	2,000	1,526	76.3%
	日	40	50	2,000	1,235	61.8%
ボディシェイプストレッチ	土	40	49	1,960	1,288	65.7%
エアロシンプル	月	40	41	1,640	940	57.3%
	金	40	48	1,920	862	44.9%
優しい体幹エクササイズ	水	30	47	1,410	197	14.0%
リフレッシュ体操	水	30	24	720	261	36.3%
リンパ体操	土	30	12	360	130	36.1%
リラックスヨガ	火	35	45	1,575	480	30.5%
	木	30	12	360	85	23.6%
	金	35	48	1,680	940	56.0%
	日	35	50	1,750	1,580	90.3%
ピラティス	火	30	12	360	182	50.6%
姿勢改善ヨガ	木	30	47	1,410	660	46.8%
コアリラックス	水	30	36	1,080	176	16.3%
	日	30	50	1,500	1,092	72.8%
骨盤スリム	木	30	47	1,410	269	19.1%
ベビーマッサージ	火	30	45	1,350	209	15.5%
ママフィットwithベビー	火	30	45	1,350	342	25.3%
ママ＆ベビーエクササイズ	木	30	48	1,440	673	46.7%
月替わりレッスン	火	30	33	990	145	14.6%

高齢者筋力向上事業 令和5年度実施内容

プログラム	曜日	定員 (名)	開催回数 (回)	延定員 (名)	延参加者数 (名)	充足率
低負荷バランス体操	水	25	48	1,200	655	54.6%
	水	25	48	1,200	619	51.6%
	金	25	48	1,200	432	36.0%