

健康づくり推進事業の実施内容等

項目	地区運動教室	健康体運動教室	水中運動教室
目的	運動習慣の定着化を目指し、高齢になっても続けられるよう軽めの筋トレや脳トレなどを幅広いメニューを提供する。	生活習慣病の予防と健康の維持・増進や転倒予防に必要な筋力・柔軟性をつける運動を行う。	水の特性を活かして体に無理のない全身運動を実施することで体力や免疫力アップを図る。
内容	脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、軽い筋トレ など	ストレッチ、ウォーキング、スロージョギング、筋力トレーニング など	水中で行う筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ など
対象者	どなたでも可 (ただし、現在通院中の方は、主治医に運動を許可された方)		
指導員	地区運動推進員（及び市職員）	体操認定指導員及び市健康運動指導員	レインボー水中体操認定指導員
参加費	各会場 1,300 円（年間）	各会場 2,600 円（年間）	2,400 円 ※別途プール使用料が必要
定員	各地区 30 人	—	各コース 30 人 (定員に満たない場合は重複参加可)
その他	年間を通じ毎週開催。 随時参加可能（直接会場で申し込み可）。	年間（8月除く）を通じ毎週開催。 随時参加可能（直接会場で申し込み可）。	年間4期開催（クアリゾートプール3期、B&Gプール1期） 毎回、教室開始時に血圧測定を行う。 血圧の高い方は入水不可。
課題	若い世代の参加が少ない。 ※平成30年度実績 39歳以下の参加率 全体の0.1% (13人/14,319人)	若い世代の参加が少ない。 ※平成30年度実績 39歳以下の参加率 全体の0.1% (14人/13,159人) ※教室開催時間が日中のため、夜の部を行ってもよいのではと考える。	継続者は多いが、新規の参加が少ない。 ※平成30年度実績 新規参加者率 全体の4.3% (25人/4,768人)

