

健康増進センター（ヘルシーナ）事業について

「港区の保健衛生 令和2年度（2020年度）版 事業概要」より抜粋

実績表（令和元年度）

(1) グループ利用（第1トレーニングルーム使用）

344団体 3,327人

(2) 付帯設備の利用

バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・音響

344件

(3) メディカルチェック事業実施状況

健康度測定（1日制）効果測定を含む

回数	人数
128	307

健康づくりコース

回数	人数
24コース (1コース10回)	3,001

生活習慣病予防・改善コース

回数	人数
4コース (1コース20回)	942

セルフトレーニングコース

回数	人数
	10,702

(4) 健康づくり活動支援事業実施状況

教室名	回数	人数
栄養セミナー 自律神経を整えて夏バテ知らず!	1	24
体験マシン講習会	16	40
無料体験エクササイズ	51	358
モーニングストレッチ	7(※)	57
食事法と絵手紙で楽しく脳を活性化	1	16
赤坂コミュニティまつり	1	261
はじめての東洋医学	1	14
新春イベント	1	2
経穴&ストレッチ	1	15
しっかりロコトレ!足腰トレ	36(※)	432
バランスボールエクササイズ	36(※)	499
コアコンディショニング	36(※)	320
マットピラティス①	37(※)	392
キレイを作る歩き方	37(※)	139
マットピラティス②	37(※)	718
やさしいヨガ	38(※)	1,088
背骨ゆがみケア	38(※)	596
キックコンディショニング	38(※)	278
ベーシックヨガ	38(※)	783
ピラティスプラス	38(※)	792
ストレッチ&筋トレ	38(※)	400
ローインパクトエアロ	38(※)	817
コアコンディショニング	38(※)	605
ママたちのピラティス	29(※)	48
太極拳	38(※)	867
ゆったり気功	38(※)	323
ボディバランスヨガ	35(※)	501
ビギナーズボクシング	21(※)	260
合計		10,645

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業中止による回数減があります。