

3つの”健幸”事業

①健幸運動教室Ni-Co



概要：科学的根拠に基づいた個別処方型運動教室
対象：40歳以上の市内在住・在勤の方
教室：週に1回、90分間
内容：血圧・体組成測定→ストレッチ→有酸素運動→筋トレ
参加費：月額 1,500円
実績： (R2) 181人
(R3) 364人

②健幸ポイント事業



概要：歩いて貯めたポイントを最大6,000円分の地域商品券に交換
対象：40歳以上で市内在住・在勤の方
参加費：活動量計コース 年1,000円
実績： (R3) 799人

③健幸アンバサダーの養成



概要：健康・運動情報を口コミで周囲に伝える伝道師
対象：20歳以上の市内在住・在勤の方
実績： (R元) 96人
(R2) 158人
(R3) 215人