

# げんき人

Vol. 77

GENKIJIN

公益財団法人 世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋 2-53-16 TEL 3410-9101 FAX 3410-9223



保健センターマスコットキャラクター「げんき君」

特集

保健センターまるごとガイド

あなたの近くにおじゃまします。地域でも健康づくりを行っています。



## 職場のげんき力upプログラム

社員の健康管理は職場のスキルアップにつながり、企業オーナーの重要な役割の1つです。このプログラムを通じて職場の皆様で健康づくりの目標を決め実践、継続できるようサポート・アドバイスをいたします。

|     |                |
|-----|----------------|
| 実施日 | 月～日曜日<br>夜間も可  |
| 料金  | 無料             |
| 対象  | 区内中小企業<br>3社限定 |



| 事前打ち合わせ<br>(初回の2週間前までに) | キックオフプログラム<br>(初回)   | 実践プログラム                             | ファイナルプログラム<br>(初回から6か月後)   |
|-------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 事業主さまと<br>事前打ち合わせ       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●体成分分析測定</li> <li>●栄養・運動講座</li> <li>●個別アドバイス</li> </ul> | 取り組み目標の実践。<br>応援・アドバイスのメッセージを定期的に通信 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●体成分分析測定</li> <li>●栄養・運動講座</li> <li>●個別アドバイス</li> </ul> |



## 健康出前講座

働き盛り世代(20～50歳代)の方は、仕事や生活に追われ自分の健康づくりもままならない方も多いのでは・・・そんな区民の方々の健康づくりを応援するプログラムが「健康出前講座」です。区民の皆様が集う場所や職場に、直接伺い健康づくり講座を行います。



- Aコース 運動指導+生活習慣病予防の話
- Bコース 運動指導+体成分分析測定

|     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 実施日 | 月～日曜日<br>夜間も可  | 料金 | 無料 |
| 対象  | 概ね20～50歳代の区内在住の方が所属している団体、区内事業所(10名以上)10団体限定<br>※不特定多数の方が集まるイベントではこの講座は利用できません |    |    |

問い合わせ先 (公財)世田谷区保健センター 健康増進係 ☎3410-9101



## せたがや元気体操リーダー

区民が区民を支える地域の健康づくりを目指して元気体操リーダーの育成をしています。認定された元気体操リーダーがあなたのグループに行き楽しく体操できるお手伝いをします。

※この事業は、世田谷区・NPO法人健康フォーラムけやき21・保健センター三者の「協働による健康づくり事業」です

|     |          |
|-----|----------|
| 実施日 | 月～日曜日    |
| 料金  | 1回3,300円 |

問い合わせ先 NPO法人健康フォーラムけやき21 (月・水・金曜日 午前10時～午後5時) ☎5799-7132 FAX 5799-7192

## 今年も開催します！

**4/5(土)** 午前10時～午後3時 **さくらまつり**

区立総合福祉センター(松原 6-41-7 ☎5376-3412)で開催。障害者団体等によるバザーや屋台が多数出店。パルーンアートなどのアトラクションも盛りだくさんです。

**10/5(日)** 午前10時～午後3時 **保健センターまつり**

健康チェックや運動体験、地域で健康づくり活動をしている団体の発表など、みんなでこころも体も元気になるイベントです。

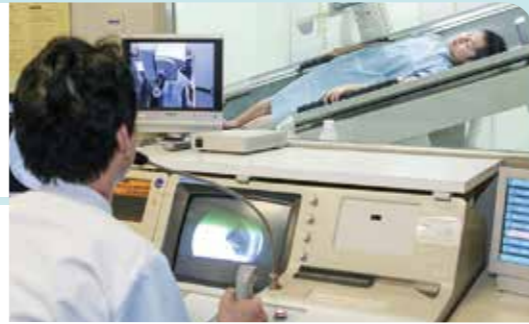
平成26年度「げんき人」発行予定 ⇒ 7月1日・10月1日・平成27年2月1日・3月1日



# がん検診

明日の安心のために  
世田谷区の「がん検診」を  
受けましょう！

世田谷区立保健センターでは、胃・大腸・乳房・子宮の4つのがん検診を行っています。胃がん・大腸がん検診については、当センターのホームページからお申し込みいただけます。



## 胃がん検診 (X線撮影法)

保健センター施設内または検診車

発泡剤、バリウムを飲んでX線撮影で胃の状態を調べます。撮影時間は5分程度です。検査前日から食事・水分の制限がありますので、事前にお送りするご案内をよく読んでご準備ください。

対象 区内在住で40歳以上の方  
料金 1,000円

## 大腸がん検診 (便潜血検査)

目には見えない血液成分が便に混じっていないかを調べる検査です。専用の容器に2日間自宅で採便し、指定の施設へご持参いただけます。

対象 区内在住で40歳以上の方  
料金 200円

胃がん・大腸がん検診の申込先 (公財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 FAX 3410-9223 医事係  
ホームページからお申し込みいただけます。 <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

## 乳がん検診 (マンモグラフィ検診)

乳がん検診は、視触診とマンモグラフィの検査により総合判定を行います。保健センターではマンモグラフィ検査を行っています。生理前1週間程度と生理中は乳房が張りがちなので、その期間は避けて受診しましょう。

※保健センターはマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の認定施設です。  
※5月から視触診も同時に受診できるようになります(予約は4月から)。

対象 区内在住で40歳以上(偶数年齢)の女性  
料金 1,000円

## 子宮がん検診

子宮がん検診は、指定の医療機関で子宮内の細胞を採取します。保健センターでは、医療機関から送られた検体の細胞検査を行っています。

※保健センターは日本臨床細胞学会の認定施設です。

対象 区内在住で20歳～39歳(毎年)、40歳以上(偶数年齢)の女性

料金 頸がん800円、体がん1,000円

※対象年齢は各年度末日(3月31日)現在の年齢です。

### 乳がん・子宮がん検診の申込先

各総合支所健康づくり課へ  
電話・ハガキでお申し込みください。

| 所管名                       | 電話番号      | FAX番号     |
|---------------------------|-----------|-----------|
| 世田谷総合支所健康づくり課(世田谷4-22-33) | 5432-2893 | 5432-3074 |
| 北沢総合支所健康づくり課(松原6-3-5)     | 3323-1731 | 3323-1738 |
| 玉川総合支所健康づくり課(等々力3-4-1)    | 3702-1948 | 3702-1520 |
| 砧総合支所健康づくり課(成城6-2-1)      | 3483-3161 | 3483-3167 |
| 烏山総合支所健康づくり課(南烏山6-22-14)  | 3308-8228 | 3308-3036 |

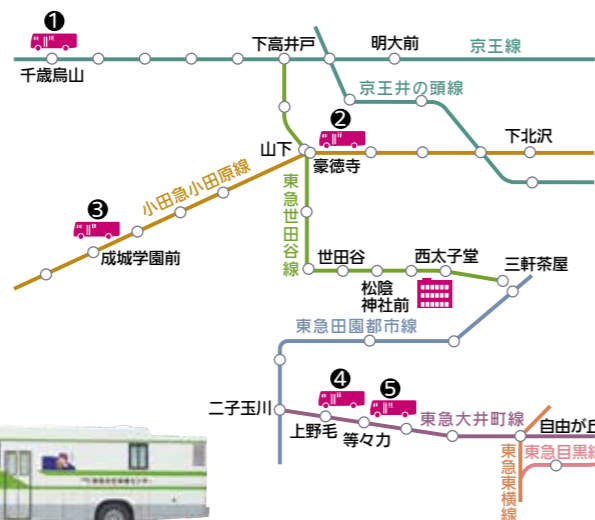
## あなたのまちで胃がん検診が受けられます。

保健センターでは、月～金曜日の毎日(祝日を除く)胃がん検診を実施しています。一部の日程を除き、随時、電話でのお申し込みを受け付けています。

### あなたのまちが検診会場！ 検診車をぜひご利用ください

毎月定期的に区内5か所で検診車による胃がん検診を行っています。またそのほかにも検診車が区内各所で検診を行っています。

会場・日程・申込方法等は毎月1日発行の「区のお知らせ「せたがや」」や町会等の回覧をご覧ください。



### 施設内検診会場

世田谷区立保健センター  
三軒茶屋2-53-16

### 検診車会場

- 1 烏山区民センター 南烏山6-2-19
- 2 総合福祉センター 松原6-41-7
- 3 砧総合支所 成城6-2-1
- 4 玉川医師会館 中町2-25-18
- 5 玉川総合支所 等々力3-4-1

# まるごと

## 保健センターをご紹介します。

### フロア案内

**3F**

- 栄養指導室  
食品サンプルなどのアイテムがずらり。食と健康についてのアドバイスをしています。
- 大ホール  
運動教室のほか、講習・講演会も開催します。

**2F**

- 運動指導室
- マシントレーニング室  
各種トレーニング機器が揃っています。個別のプログラムで、無理なくトレーニング！
- 更衣室

**1F**

- 総合受付  
わからないことはこちらで！  
検診・教室・コースのお問い合わせやご予約も。
- 診察室
- 内視鏡検査室
- 健康増進室
- 病理検査室

**B1**

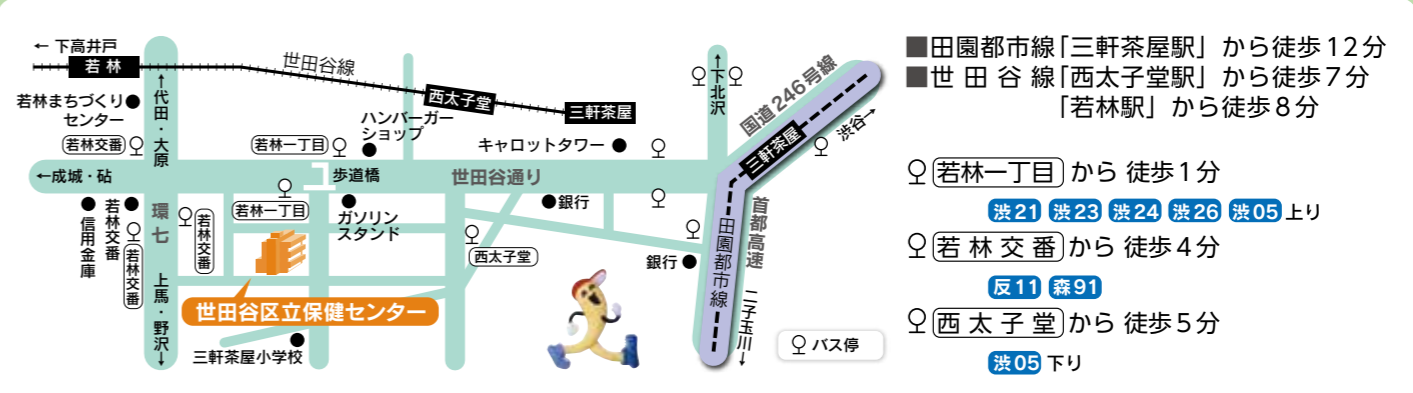
- X線撮影室
- 健康度測定室  
健康度測定については3ページへ。
- CT・MRI検査室  
各種精密検査を行っています。脳の健康チェックについては4ページへ。

「保健センターっていいなよなよ」  
「なにがいいの？」  
「いろいろな利用があるの！」  
そんな皆様の声にお応えして、今回の「げんき人」では、世田谷区立保健センターの事業内容や利用方法を詳しくご紹介します。

がん検診や健康診断、健康づくりのための楽しい運動教室、健康的な食生活のための栄養教室など、皆様の健康づくりに役立つメニューが盛りだくさん。ぜひお気軽に、当センターをご利用ください。



### 交通のご案内



- 田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分
- 世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分  
「若林駅」から徒歩8分
- ♀ 若林一丁目 から徒歩1分  
 渋21 渋23 渋24 渋26 渋05 上り
- ♀ 若林交番 から徒歩4分  
 反11 森91
- ♀ 西太子堂 から徒歩5分  
 渋05 下り



## 健康診断

### 健康診断・各種検査も保健センターで！ 毎週実施しています

就職・進学等で診断書が必要な方に、健康診断を行っています。一般的な検査項目の他にもオプションとして様々な検査を追加することができます。企業を対象とした定期健康診断も行っておりますので、お問い合わせください。

**実施日** 毎週水曜日 午前  
毎週金曜日 午後

**料金** 検査項目により異なりますのでお問い合わせください

#### 検査内容

- |        |                       |                                |                |
|--------|-----------------------|--------------------------------|----------------|
| ● 診察   | ● 聴力検査<br>(オーディオメーター) | ● 血液検査<br>血糖・肝機能・<br>血中脂質・貧血など | ★ 便細菌培養検査      |
| ● 血圧   | ● 身体計測                | ● 安静時心電図                       | ★ 麻疹・風疹抗体検査など  |
| ● 胸部X線 | ● 尿検査                 |                                | ★ B型肝炎         |
| ● 視力検査 |                       |                                | ★ C型肝炎         |
| ● 色覚検査 |                       |                                | ★ 麻疹・覚せい剤検査 など |



## 動脈硬化検査

### 合併症が怖い動脈硬化。 あなたの血管は??

心筋梗塞や脳卒中など、危険な病気の引き金となる動脈硬化。両腕・両足首の血圧や脈波の伝わる速さなどから動脈の硬さ・詰まり具合を調べ、動脈の健康状態をチェックします。検査から結果説明まで20分ほどで終わる簡単な検査です。

**実施日** 毎週木・金曜日 午前・午後

**料金** 1,000円



## 体成分分析測定

### バランスのとれた身体づくりのために

体の構成成分(体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪)を測定することで、内臓脂肪レベルや筋肉量、全身の筋肉バランスがわかります。自分の身体の弱点や強い部分を知ること、より効果的な運動メニューを立てることができます。

**実施日** 毎週木曜日 午前・午後  
毎週金曜日 午前

**料金** 500円



## 脳の健康チェック

### 脳疾患はもちろん、 生活習慣病の早期発見・予防にも役立つ！

MR I 検査で脳や脳血管を詳しく調べ、脳梗塞など脳の疾患を早期発見することができます。基本コースでは、血液検査や動脈硬化検査、心電図など各種検査も行いますので、全身の健康状態がわかり生活習慣病の早期発見・予防に役立ちます。

#### Aコース(基本コース)

2日間に分けて検査を行い、脳の健康状態を詳しくチェックします。(各日とも日帰り)

#### 検査内容

1日目…頸部血管超音波検査、動脈硬化検査、  
安静時心電図、尿検査、血液検査、胸部X線  
2日目…頭部MRI、頭部MRA、問診、専門医  
による診察・結果説明

#### 実施日

1日目：毎週火曜日  
2日目：第2・4土曜日

**料金** 50,000円

#### Bコース(簡易コース)

検査～結果説明まで1日で終了するコースです。

#### 検査内容

頭部MRI、頭部MRA、頸部MRA、  
問診、専門医による診察・結果説明  
**実施日** 第2・4土曜日  
**料金** 38,000円

## 健康度測定

### 負荷心電図や呼吸機能、体力測定も！ 個別アドバイスで健康生活をサポート

各種の医学的検査に、体力測定、日常生活のカウンセリングを組み合わせ、あなたの健康をさまざまな角度からチェック&サポート。医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の各面から個別アドバイスを行っています。

#### 一次測定

- 尿・血液検査
- 体成分分析測定
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 呼吸機能
- 視力測定

- 問診  
活動量・食事・  
ストレスチェック  
など

#### 二次測定

- 負荷心電図
- 体力測定
- 診察・血圧測定
- 医師による結果説明
- 個別指導  
栄養・運動・休養  
(生活・ストレス)

**実施日** 一次測定  
火・水曜日 午前  
二次測定  
木曜日 午前・午後  
金曜日 午前

**対象** 区内在住で  
18歳以上の方

**料金** 5,000円



## トレッドミル 運動負荷測定

(運動負荷測定 & 運動処方)

### 虚血性心疾患の早期発見と 効果的な運動習慣づくりに

ベルトコンベア状(トレッドミル)の上を歩き、心臓に負荷をかけることで、運動中の心拍数や血圧、心電図の変化などを調べます。測定結果をもとに、安全で効果的な運動メニューをアドバイスします。

**実施日** 毎週火曜日 午後

**対象** ・1年以内に健康度測定を受診された方  
・医師による紹介のある方

**料金** 2,000円

たとえば  
こんな方に

健康度測定を受けた方で、  
これから運動を始めたいと  
思っている方

心疾患の疑い・  
心電図に変化がある方の  
精密検査として、  
医師に勧められた方

高血圧、高脂血症、  
糖尿病、喫煙など  
生活習慣病の危険因子のある方  
※ただし健康度測定受診後



## 骨密度測定

測定 & 実践講座

### 骨粗しょう症の予防・早期発見

骨粗しょう症は自覚症状が現れにくく、検査が欠かせません。女性は50歳を過ぎた頃から急速に骨量が減る傾向があります。超音波による骨密度測定と結果説明 & 個別指導で自分の状態をチェックしましょう。骨粗しょう症予防・改善のための実践講座もあります。

**実施日** 毎週木曜日 午前・午後  
毎週金曜日 午前

**料金** 1,000円



### 申込先

(公財) 世田谷区保健センター ☎3410-9101

健康度測定 トレッドミル運動負荷測定 骨密度測定 健康診断 動脈硬化検査 体成分分析測定 は健康増進係  
脳の健康チェック は医事係まで

### その他、各種精密検査を行っています。

保健センターでは、医療機関からの依頼による各種精密検査等を行っています(直接申し込むことはできません)。検査結果は依頼された医療機関に送り、その後の治療に役立ちます。

- 胃精密検査(胃内視鏡)
- 大腸精密検査(大腸内視鏡)
- 乳房精密検査(マンモグラフィ、乳房エコーほか)
- 子宮精密検査(コルポ診、組織診、細胞診)
- 心臓精密検査(ホルター心電図、心臓エコー)
- 一般精密検査(CT検査、MRI検査、腹部エコー)



# 健康づくり教室・コースのご案内

※教室名・日程等を変更する場合があります。



- 各教室・講座の募集については「区のお知らせ『せたがや』」、「健康情報紙『げんき人』」、保健センターホームページをご覧ください。
- 健康度測定の受診が必要です。(一部不要の教室もあります)
- 指導料 / 1回 400円 ● 健康度測定料 / 5,000円
- 申込み方法 / 「区のお知らせ『せたがや』」、「健康情報紙『げんき人』」、保健センターのホームページ掲載後、電話、ハガキ、ホームページでお申し込みください。 ※掲載日は予定です。
- 無料体験と相談・見学ができます。詳しくはお問い合わせください。



## 生活習慣病を予防したい方に

健康度測定：必要 不要

健康的な生活を送るための実践力アップ教室です。運動指導員、管理栄養士、保健師がサポートします。

| 教室・講座名                        | 期間               | 曜日 | 回数 | 時間             | 掲載日    |
|-------------------------------|------------------|----|----|----------------|--------|
| スロー筋トレ&ウォーキング教室 ※             | 9月1日～H27年3月9日    | 月  | 14 | 午後 1:30～3:30   | 7月1日   |
| 40・50代女性のカラダづくり教室 (59歳以下の方対象) | 9月12日～11月14日     | 金  | 10 | 午後 1:30～3:30   | 7月1日   |
| 肥満解消、元気にやせよう教室 ※              | 11月26日～H27年3月25日 | 水  | 14 | 午後 1:45～3:45   | 10月1日  |
| コレステロールを下げる食と運動教室             | H27年1月19日～3月23日  | 月  | 10 | 午前 10:00～11:30 | 11月15日 |

※教室開始前、終了前に健康度測定(有料)を実施

## 無理なく運動習慣を身につけたい方に

健康度測定：必要 不要

自分に合った楽しい運動を見つけましょう。

| 教室・講座名                          | 期間              | 曜日 | 回数 | 時間             | 掲載日    |
|---------------------------------|-----------------|----|----|----------------|--------|
| ストレッチ&フラダンス教室                   | 5月13日～7月29日     | 火  | 12 | 午前 10:00～11:30 | 3月15日  |
|                                 | 10月1日～12月17日    | 水  | 12 | 午前 10:00～11:30 | 8月1日   |
| ストレッチヨガ教室                       | 6月20日～9月5日      | 金  | 12 | 午後 2:00～3:30   | 4月15日  |
|                                 | 11月4日～H27年2月3日  | 火  | 12 | 午前 10:00～11:30 | 9月1日   |
| からだ引き締めリズムダンス教室                 | 8月5日～10月28日     | 火  | 12 | 午前 10:00～11:30 | 6月1日   |
| 初心者のためのゆったり気功体操教室               | 8月28日～11月13日    | 木  | 12 | 午後 1:30～3:00   | 7月1日   |
| ゆったり体操でからだ楽々教室<br>～ひざ・腰の痛み予防教室～ | 12月4日～H27年2月26日 | 木  | 12 | 午後 1:30～3:00   | 10月1日  |
| 太極拳に学ぶ姿勢と脚力強化の教室                | 12月12日～H27年3月6日 | 金  | 12 | 午後 1:30～3:00   | 10月15日 |
| ステップ台&燃焼サーキット教室                 | H27年1月7日～3月25日  | 水  | 11 | 午前 10:00～11:30 | 11月1日  |

## 体力に自信がない方に

健康度測定：必要 不要

はじめて運動する方、ゆっくりと体力づくりに取り組みたい方向けの教室です。

| 教室・講座名            | 期間              | 曜日 | 回数 | 時間   | 掲載日    |
|-------------------|-----------------|----|----|--|--------|
| 70歳からのゆったり体操教室    | 6月30日～9月8日      | 月  | 10 | いずれも<br>①午前 9:00～10:10<br>②午前 10:40～11:50<br>※①と②はいずれか1つ | 5月1日   |
| 70歳からの無理なく体を動かす教室 | 9月29日～12月22日    | 月  | 10 |  | 8月15日  |
| 70歳からの転ばぬ先の体操教室   | H27年1月19日～3月23日 | 月  | 10 |  | 11月15日 |

## 年間を通して実施しているコース

健康度測定受診後に参加できます。(予約制 1回 400円)

### 運動コース

健康づくり教室を修了された方にお勧め!  
(定員:各50名)

|            |   |                |
|------------|---|----------------|
| ゆったり気功教室   | 火 | 午後 1:20～2:30   |
| チャレンジ太極拳   | 火 | 午後 3:10～4:20   |
| エンジョイフラダンス | 水 | 午後 1:20～2:30   |
| わくわく体操     | 水 | 午後 3:10～4:20   |
| さわやかヨガ     | 木 | 午前 9:00～10:10  |
| すこやか体操     | 木 | 午前 10:40～11:50 |
| ステップエアロ    | 金 | 午前 9:00～10:10  |
| ファイティングエアロ | 金 | 午前 10:40～11:50 |

### マシントレーニングコース

●月～金曜 ●定員:各12～13名

8種類の筋力アップマシンを使用し、それぞれのペースに合わせて全身くまなく筋力を高めます。また、エアロバイクやクライムマシンで気持ち良い汗を流しましょう!!

|      |                |
|------|----------------|
| Aコース | 午前 9:00～10:30  |
| Bコース | 午前 10:20～11:50 |
| Cコース | 午後 1:00～2:30   |
| Dコース | 午後 2:20～3:50   |
| Eコース | 午後 3:30～5:00   |



## 知って得する食生活講座

健康度測定：必要 不要

おいしく食べて、より元気に、体の中から美しくなりたい方に。食の基本を具体的にアドバイスします。適量バランスを知って、食生活を見直すきっかけに。

| 教室・講座名          | 期間              | 曜日 | 回数 | 時間           | 掲載日      |
|-----------------|-----------------|----|----|--------------|----------|
| コレステロールを減らす食事講座 | 5月13日～5月20日     | 火  | 2  | 午後 2:00～3:30 | 4月15日    |
|                 | 10月1日～10月8日     | 水  | 2  | 午後 2:00～3:30 | 9月15日    |
| 上手な塩分の減らし方講座    | 5月16日～5月23日     | 金  | 2  | 午後 2:00～3:30 | 4月15日    |
|                 | 11月5日～11月12日    | 水  | 2  | 午後 2:00～3:30 | 9月15日    |
| 体脂肪を減らす食トレ講座    | 6月17日～6月24日     | 火  | 2  | 午後 2:00～3:30 | 5月15日    |
|                 | H27年1月23日～1月30日 | 金  | 2  | 午後 2:00～3:30 | H27年1月1日 |
| 賢い糖質オフの食事講座     | 6月20日～6月27日     | 金  | 2  | 午後 2:00～3:30 | 5月15日    |
|                 | H27年2月6日～2月13日  | 金  | 2  | 午後 2:00～3:30 | H27年1月1日 |

## こころの健康づくり

健康度測定：必要 不要

こころとカラダの調子を整えるための教室です。疲れをためずに過ごしたい、快適生活を目指す方に、ストレス解消リラックス法を紹介します。

| 教室・講座名               | 期間              | 曜日 | 回数 | 時間           | 掲載日    |
|----------------------|-----------------|----|----|--------------|--------|
| 自律訓練法とヨガ教室           | 8月5日～9月2日       | 火  | 5  | 午後 1:45～3:15 | 7月15日  |
| 睡眠リズムとこころのバランスを整える教室 | 9月30日～10月28日    | 火  | 5  | 午後 1:45～3:15 | 9月1日   |
| 自律訓練法と気功教室           | 11月11日～12月9日    | 火  | 5  | 午後 1:45～3:15 | 10月1日  |
| ストレス解消リフレッシュ教室       | H27年1月20日～2月17日 | 火  | 5  | 午後 1:45～3:15 | 12月15日 |

## 30歳からのカラダ引き締め

《59歳以下 在勤可》

健康度測定：必要 不要

生活習慣病予防、体力アップで理想のカラダを目指します。土曜・夜間に開催。(59歳以下の方が対象)

| 教室・講座名              | 期間              | 曜日    | 回数 | 時間             | 掲載日    |
|---------------------|-----------------|-------|----|----------------|--------|
| 燃やせ体脂肪サーキット運動教室     | 4月26日～7月12日     | 第2・4土 | 6  | 午前 10:30～12:00 | 3月15日  |
| 朝ヨガ教室               | 4月26日～7月12日     | 第2・4土 | 6  | 午前 9:00～10:00  | 4月1日   |
| 男のコンディショニングトレーニング教室 | 4月26日～7月12日     | 第2・4土 | 6  | 午後 1:30～3:00   | 4月1日   |
| ジョギングライフを楽しむ教室      | 9月13日～11月22日    | 第2・4土 | 6  | 午前 9:00～10:30  | 8月1日   |
| 60分爽快マシントレーニング教室    | 9月13日～11月22日    | 第2・4土 | 6  | 午前 11:00～12:00 | 8月1日   |
| コアトレ&脂肪燃焼エクササイズ教室   | H27年1月10日～3月28日 | 第2・4土 | 6  | 午前 10:00～11:30 | 12月1日  |
| フラダンス&骨盤体操教室        | H27年1月10日～3月28日 | 第2・4土 | 6  | 午後 2:00～3:30   | 12月1日  |
| リフレッシュヨガ教室          | 11月6日～12月11日    | 木     | 6  | 午後 6:30～8:00   | 10月15日 |

## これから運動をはじめたい方に

健康度測定：必要 不要

短期の体験講座です。運動習慣を身につけるはじめての一步として!

| 教室・講座名                | 期間             | 曜日 | 回数 | 時間             | 掲載日    |
|-----------------------|----------------|----|----|----------------|--------|
| はじめてのフラダンス体験講座        | 7月7日～7月14日     | 月  | 2  | 午前 10:00～11:30 | 6月15日  |
| ストレッチとスロー筋トレで口コモ予防講座  | 9月1日～9月29日     | 月  | 4  | 午前 10:00～11:30 | 8月15日  |
| 男の筋トレ講座               | 11月28日～12月12日  | 金  | 3  | 午後 2:00～3:30   | 11月1日  |
| やさしいヨガ体験講座            | H27年1月19日～2月2日 | 月  | 3  | 午後 2:00～3:30   | 12月15日 |
| こころを癒す気功体操講座 《在勤可》    | 6月3日～6月17日     | 火  | 3  | 午後 6:30～8:00   | 5月1日   |
| 太極拳体験講座 (入門太極拳) 《在勤可》 | 8月20日～9月3日     | 水  | 3  | 午後 6:30～8:00   | 7月15日  |