

市町村名	部署	事業名	期間	回数	事業内容
当別町	保健福祉	国保事業	4月～3月	16回	春～夏1回の運動サポート(運動メニュー作成、集団プログラム) 秋～冬2回の運動サポート(運動メニュー作成、集団プログラム) 継続的な参加が可能で随時20名ほど参加されています。 新規者計測、講話、ストレッチ、新規者運動メニュー作成、継続者運動メニュー見直し、感想
	保健福祉	国保事業	11～3月	4ヶ所 × 2回	町内地区会館での集団健康運動(講話・ボール・チューブ・ストレッチなど) 年度で実施地区を分け特定健診受診率向上を目的に周ります。 体力測定、評価、講話、軽運動(ストレッチ、筋トレ) 運動サポートやフィットネス事業への参加にも貢献。
	保健福祉	検診後運動事業	10月	3回	検診後説明会に運動指導をミックス(講話・ボール・チューブ・ストレッチなど) 家でも出来る簡単な運動を作成し運動サポートへの参加につなげる。 慣れたら運動サポートにて変更するシステムを導入。
	保健福祉	検診後運動事業	2月	2回	検診後説明会に運動指導をミックス(講話・ボール・チューブ・ストレッチなど) 家でも出来る簡単な運動を作成し運動サポートへの参加につなげる。 慣れたら運動サポートにて変更するシステムを導入。
	教育委員会	フィットネス事業	11～3月	20回	月4回(有料)(エアロ・ヨガ・ストレッチなどのミックス) 隔週で2地区で実施。40名の登録があります。 ストレッチ、筋トレ、正しい歩き方、リズムダンス。 春～夏はサークルにて継続活動中。
上砂川町	保健予防	若返り事業	4～3月	8回	体力測定、講話、運動を取り入れた特定検診後のダイエット教室です。 ストレッチ、筋トレ、ラダーなどを実施。 終了後各地区のサークルへの継続につなげている。 他の事業への参加にも貢献。
	保健予防	特定高齢者事業	4～3月	4回	体力測定、講話、筋トレを取り入れた特定高齢者の運動指導です。 測定の評価をし今後の運動方針を発信。 卒業者はボランティアや各地区のサークルへつなげている。
	保健予防	地域運動事業	2～3月	5回	町内5地区運動サークルの運動指導です。 ボール・ラダー・チューブ・ストレッチなど実施。 町の運動を支える運動サークルの活性化を目指している。
	保健予防	いきいきサポーター養成講座	10月	2回	地域での運動サポーター養成のための運動指導です。 講話・筋トレ・ストレッチなど実施。 サークル等の運動活動でのリーダーを育てます。
	保健予防	メタボ事業	11月、1月	2回	医師などの講話を含めたメタボリック講習会で運動の実践を行っています。 ストレッチ、筋トレ、エアロビクス。 冬はカンジキウォーキング講習。
妹背牛町	保健	いきいき教室	4～3月	12回	特定高齢者の運動指導です。 転倒予防・筋トレ・バランス・認知予防等実施。 デイケアと保健事業のコラボです。 月1回の実施。
	保健	特定保健事業		4回	特定検診後の運動指導です。 体力測定・筋トレ・有酸素運動を実施。 8回コースで4回の運動実施です。
	保健	健康教室事業	11月、1月	2回	健康塾と言う名の運動教室です。ただ運動するだけではなくその運動を理解することが目的です。 テーマ別で実施しています。「骨盤体操」など。
新篠津村	保健	特定高齢者事業	4～6月	9回	特定高齢者の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・バランス・認知予防等実施。 12回コースの9回の運動実施です。 終了後は、各サークルへつなげている。
	保健	特定高齢者事業	8～11月	9回	特定高齢者の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・バランス・認知予防等実施。 12回コースの9回の運動実施です。 終了後は、各サークルへつなげている。
	教育委員会	女性部事業	11～2月	2回	女性部の会合のイベントとして運動を取り入れた教室です。 ストレッチ・筋トレ・正しい歩き方等実施。 教室を通して健康教室事業につなげています。
	教育委員会	健康教室事業	10～3月	12回	健康運動教室の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・正しい歩き方等実施。 月2回の運動実施です。 冬場の運動不足解消を目的としています。
秩父別町	教育委員会	健康教室事業	11～12月	3回	ウォーキング教室の運動指導です。 ストレッチ・歩くための筋トレ・ウォーキング実践。 普段歩いている方、歩き始めようとしている方のための教室です。 怪我をしない効率的な歩き方を身につけます。
	保育園	定例行事事業	11月	1回	親子で体操教室です。 親と子供と一緒にできる運動を遊びを取り入れて行っています。
	保育園	定例行事事業	11月	1回	子育て中のママを対象とした運動教室です。 参加者のニーズを即座に実施します。 お腹引き締め、腰痛改善、肩こり解消など。

藤女子大学	食物栄養科	栄養士会事業	1月	1回	栄養士・学生・卒業生を対象にした講習会です。 講演とたのしく使える運動指導法の運動実技を実施。 運動についての知識と栄養、運動を絡めた内容です。
共和町	保健	特定高齢者事業	5～8月	6回	特定高齢者の運動指導です。 体力測定・ストレッチ・筋トレ・バランス・認知予防等実施。 「自分で出来ることは自分で行う」をテーマに運動で機能改善を目指しています。
新冠町	保健	特定高齢者事業	11～2月	6回	特定高齢者の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・バランス・リズム体操等実施。 口腔ケアを含めた内容です。
美深町	教育委員会	健康教室事業	11～12月	6回	健康教室の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・ピラティス・ダンス等実施。 冬場の運動不足解消が目的です。
幌加内町	教育委員会	健康教室事業	11月	2回(2部制)	健康教室の運動指導です。 ヨガ・ピラティス・エアロビクス等実施。 昼と夜の2部制です。 冬場の運動不足解消が目的です。
古平町	教育委員会	健康教室事業	8月	3回	健康教室の運動指導です。 アクアウォーキングを実施。 プールへの利用促進、水の中でのウォーキングの仕方を指導しています。
	教育委員会	健康教室事業	11～12月	9回	健康教室の運動指導です。 ヨガ・アロマストレッチを実施。 冬場の運動不足解消が目的です。
仁木町	中学校PTA	健康教室事業	11月	1回	PTAの行事での運動指導です。 ソフトヨガを実施。 運動不足解消が目的です。
月形町	保健	特定保健事業	10～2月	10回	特定保健の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・ソフトエアロビクスを実施。 個別のメニュー作成を実施。
石狩市	保健	健康教室事業	1～2月	2回	健康教室の運動指導です。 講話・ストレッチ・筋トレ・ウォーキングを実施。 正しいウォーキングの仕方を指導。
和寒町	教育委員会	健康教室事業	1～2月	3回	健康教室の運動指導です。 腰痛体操・骨盤体操・正しい歩き方とテーマを決め実施。 冬場の運動不足解消が目的です。
京極町	教育委員会	健康教室事業	10月	1回	健康教室の運動指導です。 ソフトヨガ・正しい歩き方・リズム体操を実施。 サークルの行事の中の運動です。
黒松内町	教育委員会	健康教室事業	3月	1回	健康教室の運動指導です。 アロマストレッチ・筋トレを実施。 新しい内容を取り入れた内容です。
	教育委員会	健康教室事業	10月	1回	体育の日のイベントでの運動指導です。 トレーニングルームの活性化のために筋トレの指導を実施。 器具の使い方やストレッチを実施。
豊富町	教育委員会	健康教室事業	2月	1回	健康教室の運動指導です。 ソフトヨガ・ピラティス・エアロビクスを実施。 冬場の運動不足解消が目的です。
歌志内市	教育委員会	健康教室事業	5～6月	7回	健康教室の運動指導です。 ストレッチ・筋トレ・ダンスを実施。 これから運動するための体作りをします。
恵庭市	教育委員会	子供支援事業	3月	1回	子供支援のための運動指導です。 小学生プレスポーツスクールでスポーツに必要な体力づくりや体づくりを実施。 ラダーやボールを使って遊びを取り入れた内容です。
千歳市	医師会	糖尿病勉強会	11月	1回	糖尿病勉強会での外来でも紹介できる運動療法講義です。 講話・実践を含めた内容です。 医師・看護師・糖尿病医療関係者が対象です。