港区立健康増進センター指定管理者
公募要項等に関する質問への回答
（回　　答　　書）

平成 30 年 5 月

港　　区

港区立健康増進センター指定管理者公募要項及び施設の管理運営等に関する質問について、下記のように回答します。（記載は受付順）

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
1	様式６			当様式は、「健康増進施設及び類する施設の管理運営の実績」もしくは「健康づくり事業の実績」を記載するとの考えでよろしいでしょうか。その場合、健康づくり事業の実績については、「施設名」と「施設の所在地」は、事業を実施している施設を記載でよろしいでしょうか。加えて「１施設の概要」について記載する内容がございませんので、空欄でよろしいでしょうか。 複数の団体による共同申請の場合、様式６の類似施設の管理運営実績については、共同事業体としての実績になりますか。もしくは構成団体各社の実績になりますか。	「健康増進施設及び類する施設の管理運営の実績」について記載してください。管理運営実績が多数ある場合は、追加印刷のうえ作成し、各施設において実施している事業を記載してください。よって、「もしくは」とは解さないこととします。 複数の団体による共同申請の場合、構成団体に実績がある場合は、様式Aに概略を記載のうえ、様式６により事業者ごとに書類を作成してください。
2	様式 12 から 様式 28		管理運営・事業計画書類	管理運営・事業計画書類に関する書類の作成についてお伺いします。 ① 図表を挿入する場合、図表内の文字フォント（ＭＳ明朝）、フォントサイズ（11pt）を変更してもよろしいでしょうか。 ② 各様式の枠を広げることは可能でしょうか。 ③ 添付する任意資料の枚数制限はございますか。 ④ その他、作成上の規定はございますか。	① 変更して差し支えありません。 ② 若干の変更は認めますが、可能な限り拡げずに使用してください。 ③ 枚数制限はありませんが、わかりやすい資料作りに留意してください。 ④ 特にありません。
3	様式 29			様式 29 については、極力簡潔にまとめて記載させて頂きますが、複数枚になっても宜しいでしょうか。	適宜枠を拡げて作成していただいて構いませんが、概要版であることに留意して作成してください。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
4	指定管理者公募要項	13　ページ（２）	複数団体による共同申請	オ③及び⑦に掲げる書類は、構成団体ごとに作成するとありますが、構成団体は「③定款、寄付行為又はこれに類するもの」、「⑦事業者の概要」の書類のみ提出し、その他は、代表団体のみが各社作成・提出するという認識でしょうか。	オ③及び⑦に掲げる書類は、代表、構成団体ごとに提出してください。 質問Ｎｏ．１に回答のとおり、様式６については実績に応じ各事業者ごと提出してください。
5	指定管理者公募要項	13　ページ（２）	複数団体による共同申請	代表団体が作成する様式Ａと様式Ｄの提出部数が10 部とありますが、両様式の正本と副本の内訳枚数をご教示ください。	正本１部、副本 10 部でお願いします。
6	指定管理者公募要項	14 ページ	申請手続	共同事業体として申請する場合、宣誓書は、様式２ではなく様式Ｃを提出するという認識でよろしいですか。	共同申請の場合は、様式Ｃを提出してください。 様式２についても、代表団体、構成団体ごとに提出してください。
7	指定管理者公募要項	19　ページ（７）	提出書類に関する留意事項	（７）カ　電子媒体（ＣＤ－Ｒ）は、第一次提出、第二次提出ともに必要となりますか。その場合、電子媒体の提出期限は、第一次、第二次の書類提出期限と同様となりますか。 なお、電子媒体（ＣＤ－Ｒ）には、正本、副本のデータをフォルダで区別して入力するという認識でよろしいでしょうか。	お見込みのとおりです。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
8	様式Ｂ		共同事業体協定書兼委任状	様式Ｂ　共同事業体協定書兼委任状について、（委任者）の欄が共同事業体の代表団体と記載がされておりますが、構成団体の誤りでしょうか。	ご指摘のとおりです。様式Ｂの記載に誤りがありましたので、訂正いたします。修正した様式について、港区ホームページに掲載いたします。
9	指定管理者公募要項	３ページ	臨時休館日	過去３年間の臨時休館日の有無についてご教授下さい。	平成 27 年度 ６/８（月）、９/７（月）、12/７（月）、12/25（金）、３/14（月） 平成 28 年度 ６/13（月）、９/12（月）、12/12（月）、12/21（水）、３/６（月） 平成 29 年度 ６/12（月）、９/25（月）、12/11（月）、12/20（水）、３/５（月） 臨時休館日は、館内清掃、機器の保守点検等、施設の維持管理上臨時休館日を設定することが妥当と判断される場合に設定しています。
10	指定管理者公募要項	11 ページ	施設管理経費	館内清掃の業務内容、産業廃棄物業務についてご教授下さい。現在、再委託している業務についてご教授下さい。	館内の日常清掃、定期清掃、廃棄物等については、赤坂地区総合支所による対応となります。よって、指定管理料には含みません。健康増進センター維持管理における館内清掃は、更衣ロッカー室、シャワー室、だれでもトイレ、ミストサウナ等の年間数回の室内クリーニング（高圧洗浄、薬剤洗浄、消毒等）を想定しています。 現在の再委託業務については、別紙１を参照してください。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
11	指定管理者公募要項	11 ページ	施設管理経費	保守点検についてその内容と経費の実績をご教授下さい。	別紙２参照。
12	指定管理者公募要項	11 ページ	修繕費	過去３年間の修繕の実施状況及び今後５年間で計画している修繕がありましたらご教授下さい。	・過去３年間において、指定管理料で実施した修繕の実績は下記のとおりです。内訳等は、別紙３を参照してください。 平成 27 年度　31,860 円 平成 28 年度　570,412 円 平成 29 年度　690,972 円 ・今後５年間の指定管理料において実施する修繕については、特に計画されているものはありません。区民、利用者の安心・安全の確保の観点から、必要に応じて修繕を実施する可能性はあります。
13	指定管理者公募要項	14 ページ	預金残高証明書	最新の決算期末日とありますが、３月が決算月の場合、平成 30 年３月時点という解釈で宜しいでしょうか。尚、決算に関わる書類は、決算が終わっていないため、平成 29 年３月期のものになります。 また、原本の準備が提出期限までに間に合わない可能性があります。コピーで提出させていただき、揃い次第、提出することは可能でしょうか。	・「最新の決算期末日」については、平成 30 年３月 31 日現在の預金残高証明となります。 ・「直近の決算期３期分」については、決算の終了している３期分について提出してください（平成 29 年度分が終了していなければ、平成 26・27・28 年度分となります。）。 ・預金残高証明書は、原本を提出してください。提出期限に間に合わない場合は、別途健康推進課公募担当者にご連絡ください。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
14	指定管理者公募要項	25 ページ	モニタリングの実施	利用者懇談会、意見箱、苦情・要望など、過去３年間をご教授下さい。	利用者懇談会は、下記の日程で開催しています。 平成 27 年度　２月 23 日 平成 28 年度　２月 27 日 平成 29 年度　２月 26 日 過去３年間、広聴メール、広聴はがき意見、電話等により寄せられたご意見、ご要望等は下記のとおりです。 ・臨時休館日にシューズロッカーの特別清掃を行った際、清掃業者がクリーニングの後、別のロッカーの収納物と間違えて収めていた。管理を徹底してほしい。 ・ヘルシーナの拡張、充実してほしい。 （個人貸し出し用の卓球台やパドルテニスがあると良い）、浴室に着替え用のかごやイスがあると良い。 ・健康増進センター「ヘルシーナ」の職員が過剰に配置されていると感じる。余剰人員がいる中、使用料が値上げされるのは納得がいかない。 平成 29 年度に実施した利用者アンケートの結果については、別紙４を参照してください。
15	資料１管理運営に関する説明資料	１ページ	トレーニング機器等の利用	健康度測定を受診した者は、測定と同時に測定データを個人データとして自動入力されるとありますが、こちらは、５ページに記載されている健康サポートシステムによるものでしょうか。	お見込みのとおりです。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
16	資料１管理運営に関する説明資料	２ページ	健康度測定事業	①　曜日、時間帯、年齢別の利用実績をご教授下さい。 ②　実施回数の変更、時間帯の変更、参加費用の変更の提案は可能でしょうか。 ③　効果測定の職員配置をご教授下さい。	①別紙５参照 ②健康度測定における運動負荷検査に関する業務は、港区医師会との委託契約により、医師を配置しているため、提案での変更は不可とします。受診料についても、区との協議により金額を設定しているため、提案での変更は不可とします。 ③効果測定は、健康度測定と同日に実施されるため、職員配置は健康度測定と同じ配置です。 資料１の４ページに記載の《医師及びスタッフの配置人数》となります。
17	資料１管理運営に関する説明資料	２ページ	健康づくりコース、生活習慣病予防・改善コース	実施回数の記載はございますが、職員配置、実施期間、時間等についてご教授下さい。	職員配置については、各コースにおいて１～２名の健康運動指導士を配置しています。 実施状況については、別紙６事業実績（抜粋）を参照してください。
18	資料１管理運営に関する説明資料	５ページ	健康サポートシステム	こちらは、現指定管理者の提案と考えて宜しいでしょうか。また、リースとのことですが、引き継ぐことは可能でしょうか。	現指定管理者の提案によるものです。 指定管理者が変更となり、現在の機器を継続して使用する場合、現行のリース会社とは、新たなリース契約を締結することになります。リース契約の継続の可否については、契約先の事情もあるため、回答を差し控えます。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
19	資料５指定管理施設検証シート		事業収入について	健康度測定、健康づくりコース、生活習慣病予防・改善コース利用料金等が含まれるという考えで宜しいでしょうか。 この利用料は、指定管理者の収入ということで宜しいでしょうか。 また、支出の備考に利用者負担金と明記されていますが、この内容についてご教授下さい。	健康度測定、健康づくりコース、生活習慣病予防・改善コース利用料金等は、提案事業における事業収入に該当し、指定管理事業の収支に含まれるものです。 利用者負担金は、提案事業の参加料等が該当します。
20	資料５指定管理施設検証シート		その他について	その他に含まれる経費は、どういった経費が含まれるのかご教授下さい。	公募要項 11 ページ、Ⅱ－４－（１）-カを参照してください。
21	資料５指定管理施設検証シート		職員体制	ポスト数についてご教授下さい。	職員体制（ポスト数）については、公募要項５ページ、Ⅱ－１－（４）－アー（ア）を参照してください。 なお、同項（イ）については、健康度測定事業実施時の従事者となります。
22	資料６利用実績			個人利用の中に「港区会社」の記載がありますが、在勤者との違いについてご教授下さい。また、団体利用の中で、「未登録団体」の記載がありますが、利用内容についてご教授下さい。	・「港区会社」は、正しくは「港区外者」となります。申し訳ございません。 ・「未登録団体」とは、港区立健康増進センター条例第６条第３号に規定する団体以外の団体（登録団体以外の団体）の利用となります。登録団体と未登録団体では、予約の申し込みに１か月間の差および使用料の差を設けています（港区立健康増進センター条例施行規則第３条第２項等参照）。

No.	書 類 名	ページ数等	項　目	質 問 内 容	回　答
23	資料６利用実績			その他に「区民まつり（無料バッジ利用者）」、「体力アップトレーニング」の記載がありますが、利用内容についてご教授下さい。	・みなと区民まつりにおいて販売される記念バッジ購入者特典として、施設の個人利用無料体験を実施しており、その特典を利用した人数となります。 ・体力アップトレーニングは、高齢者支援課の委託事業として実施された高齢者向け介護予防教室です。健康増進センターを利用し実施しているため、実績に算定していますが、指定管理事業の範疇で実施される事業ではありません。
24	資料６利用実績			提案事業、自主事業について実施している事業の内容についてご教授下さい。	別紙６参照。
25	その他		リース	現在、トレーニングマシン・パソコン・その他機器、システム等のリース状況及びその費用についてご教授下さい。	別紙７参照。 運動負荷検査に係る機器のリースについては、指定管理者に変更があった場合も引き継ぐものとします。その他、トレーニング機器等のリースについては、提案内容の範囲となるため、回答を差し控えます。
26	その他		備品	現在の備品についてご教授下さい。	別紙８参照。
27	その他		第１トレーニングルーム	第１トレーニングルームを事業で使用しているということですが、使用可能な目安はございますか。	明確な基準はありませんが、団体利用（基本事業）を妨げない範囲で、提案事業と自主事業等のバランスにも留意した実施体制としてください。 なお、教室事業等については、午前・午後・夜間の枠の中で、１時間程度教室を２つ設定するなど、教室事業の時間を柔軟に設定することについては、差し支えありません。

別紙1

再委託等業務（平成29年度）

No.	委託業務名
1	顧客管理システム保守委託
2	運動負荷検査機器（測定機器）の保守委託
3	運動負荷検査機器（エルゴメーター他）の保守委託
4	運動負荷検査機器（マルチ周波数体組成計）の保守委託
5	トレーニング機器の保守委託
6	施設ホームページ更新業務委託
7	施設ホームページドメイン更新業務委託
8	特別清掃委託
9	サウナ用ボイラー・軟水装置日常保守点検等業務委託
10	電動ブラインド保守委託
11	監視カメラシステム保守委託
12	音響設備保守委託
13	マットクリーニング（M）委託
14	マットクリーニング（L）委託
15	カーテンクリーニング委託

別紙2

施設管理経費における保守点検業務実績（平成29年度）

No.	経費区分	項目	保守点検の名称	内訳	実績（円）
1	施設管理経費	清掃	シャワールーム、ミストサウナ、ロッカー等特別清掃	年2回	145,800
2		機械保守	サウナ用ボイラー・軟水装置保守	毎月	300,672
3			電動ブラインド保守	年1回	71,280
4			監視カメラ保守	毎月	162,000
5			音響装置保守	随時	37,800
6		その他	マットクリーニング(M)　2枚	毎月2回	51,840
7			マットクリーニング(L)　6枚	毎月	77,760
8			カーテン等クリーニング　60㎡	年2回	136,080

別紙3

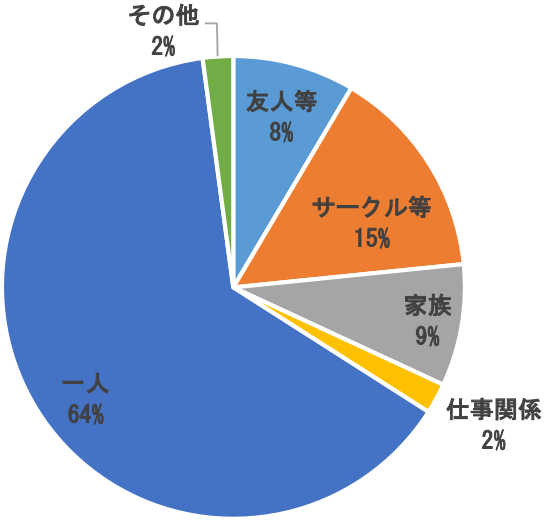
修繕費実績

年度	内　容	実績（円）
27	トレーニング機器調整作業	27,000
	洗濯機故障修理	4,860
	年度計	31,860
28	運転負荷装置記録器修理	39,960
	ボイラー用温度調節器交換修理	162,000
	ボイラー用自動制御機器交換修理	97,200
	ランニングマシーンLEDコンソール基盤修理	47,520
	マッサージチェア修理	15,984
	音響機器修理	46,440
	ボイラー給水制御装置修理	98,928
	プリンター修理	21,600
	マッサージチェア修理	13,392
	トレーニング機器修理	27,388
	年度計	570,412
29	第1トレーニングルーム窓枠修理	37,260
	CLSSステアクライマー修理	25,920
	男子ボイラー自動制御装置修理	177,120
	第2トレーニングルーム窓枠修理	37,260
	CLSSステアクライマー修理	25,920
	血圧計修理	35,100
	マッサージチェア修理	8,208
	トレーニング機器修理	18,360
	レッグカール修理	30,564
	トレーニング機器修理	23,760
	トレーニング機器修理	33,058
	リカンデントマシーン修理	7,106
	トレーニング機器オーバーホール	206,280
	テーブルローラー修理	25,056
	年度計	690,972

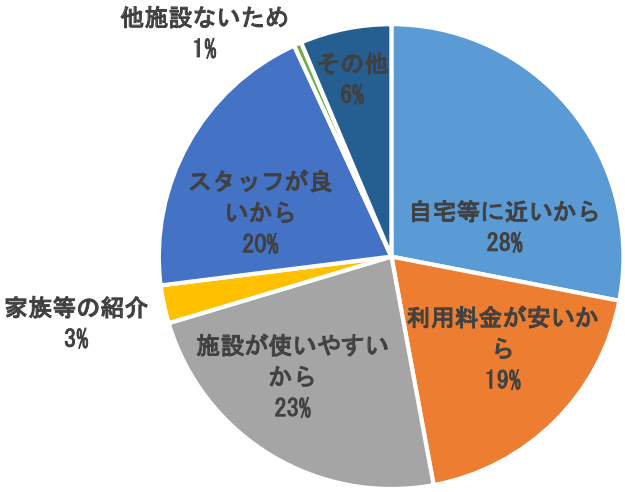
キスポート財団　平成 29 年度施設利用者アンケート結果

健康増進センター

問１　本日はどなたと利用されましたか。



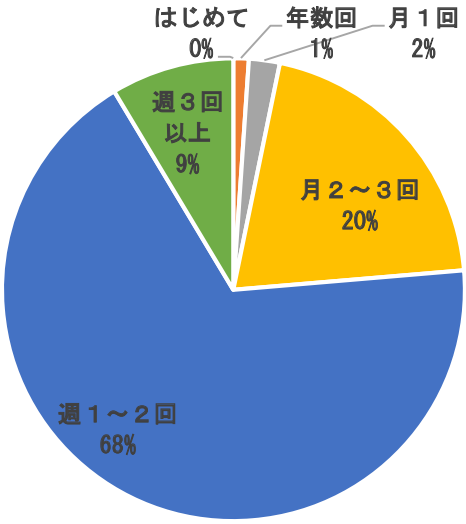
問２　この施設をお使いの理由はなんですか。



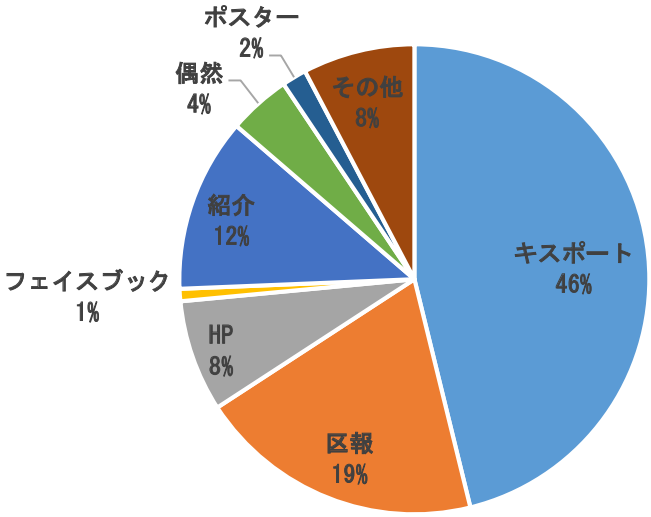
「その他」の記載

- 大江戸線で通勤
- 体に良いから
- 前から続けている
- 行きたい教室を開催したから
- いろいろ便利だから
- 先生が素晴らしいので
- 無料がありがたいです
- 古くから来ているのでなんとなく
- 他の利用者が良い
- 教室利用

問３　この施設の利用頻度をお答えください。



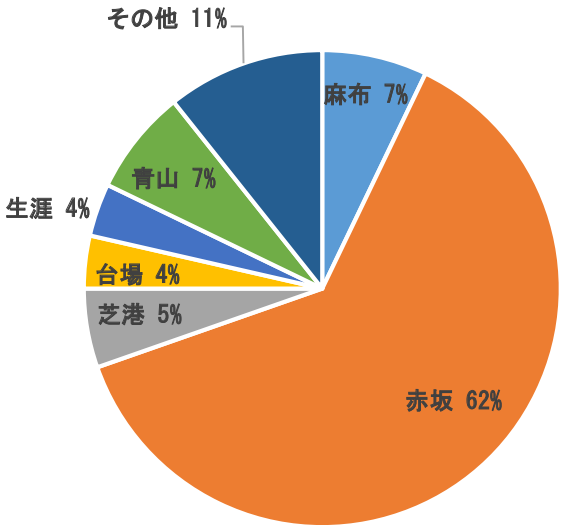
問４　この施設を何で知りましたか。



「その他」の記載

・友人
・最初から使用しています　20 数年前から
・港区スポーツセンター
・医者さん
・みつけた
・自宅の近く

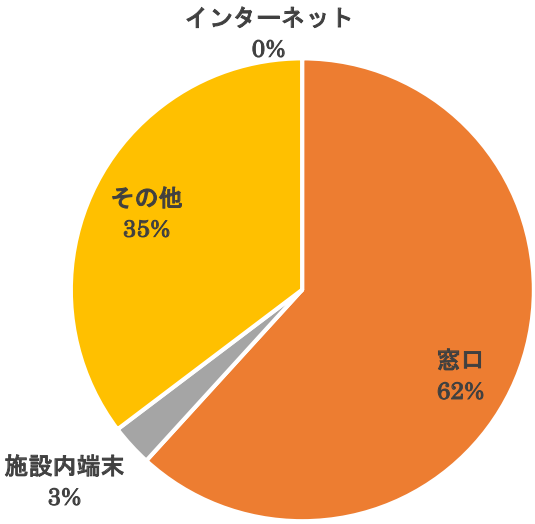
問５　この１年で利用したことのある施設をお答えください（健康増進センター以外）



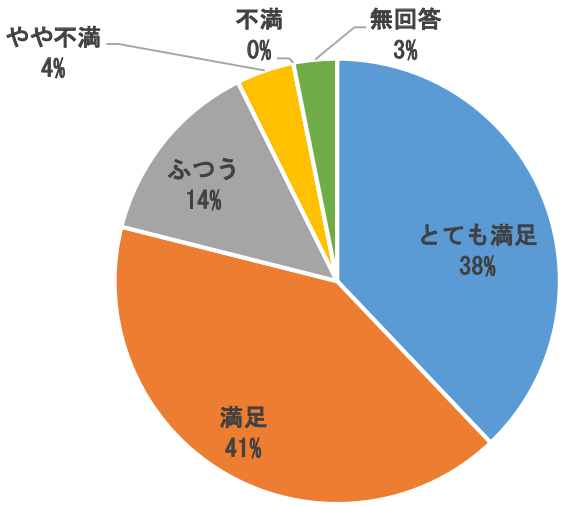
「その他」の記載

・いきいき、ゆとリーム
・らくっちゃ
・高輪区民センター
・青山いきいきプラザ
・ありすの杜の隣、いきいきプラザ？
・いきいきプラザ

問６　本日の予約方法をお答えください。



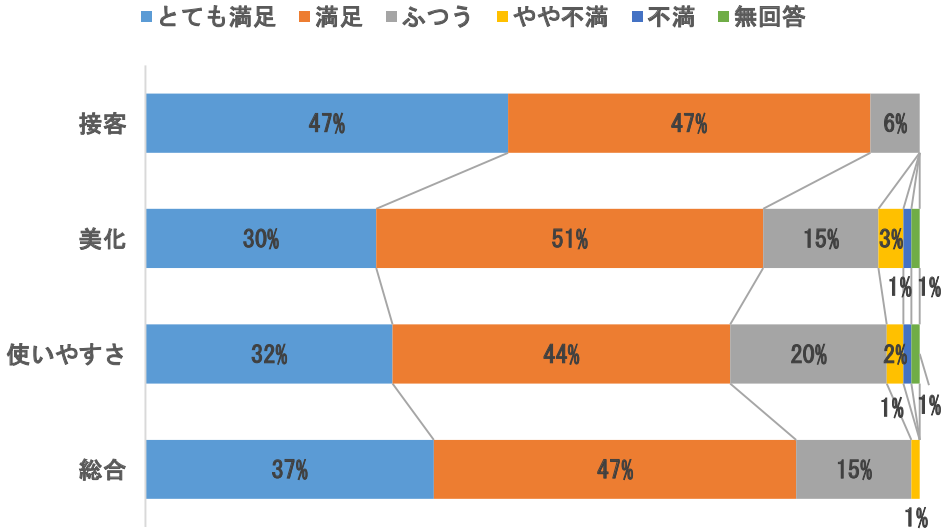
問７　本日ご利用の部屋はいかがでしたか。



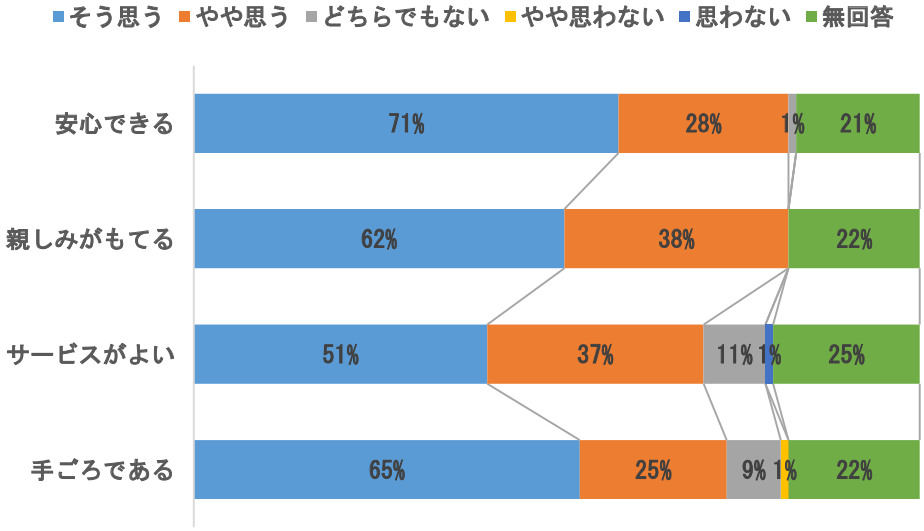
「ご意見」の記載

・シャワー室せまい
・ランニングマシンが不足している
・6階ヘルシーナのアリーナに鏡を設置して欲しい
・蛇口がない
・体育館はもの凄く冷えています。床・マットは冷え過ぎでお腹が痛くなる時も。最低温度が15℃又は10℃になったら暖房をつけて欲しいです。体は着ればなんとかなりますが
・ロッカールーム、シャワー室をもっと掃除をして下さい。汚いです。
・運動場にミラーが付いていると良いです！
・狭い。教室によって人数がいっぱい
・冷暖房の時期がふさわしくない時がある

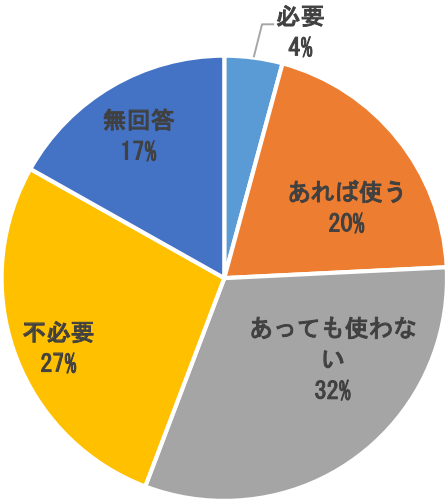
問８　当施設の管理運営について、満足度をお答えください。



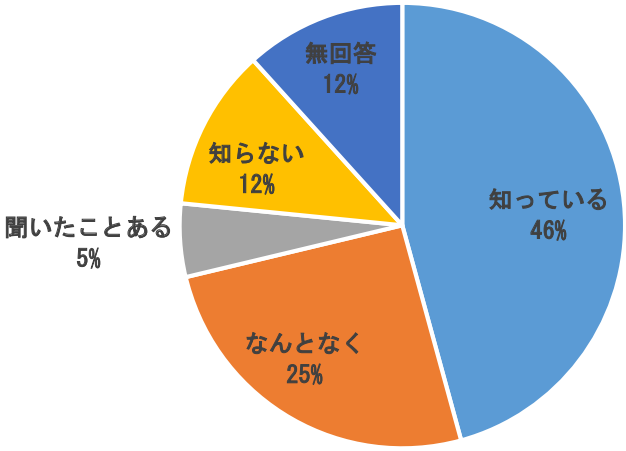
問９　施設の印象をお聞かせください。



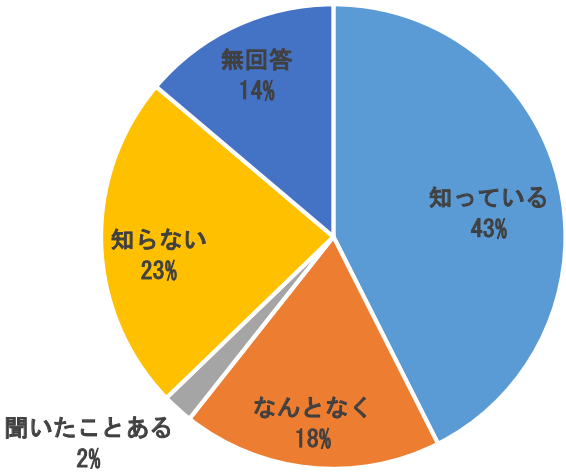
問１０　施設内でWiFi（無線LAN）によるインターネット接続設備は必要ですか。



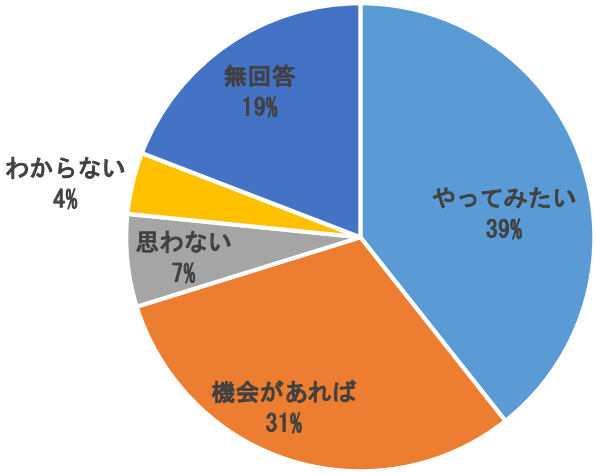
問１１（１）　「健康度測定」という事業を知っていますか。



問１１（２）　「健康度測定」を受診することによる優遇内容を知っていますか。



問１１（３）　「健康度測定」を受診したいですか。



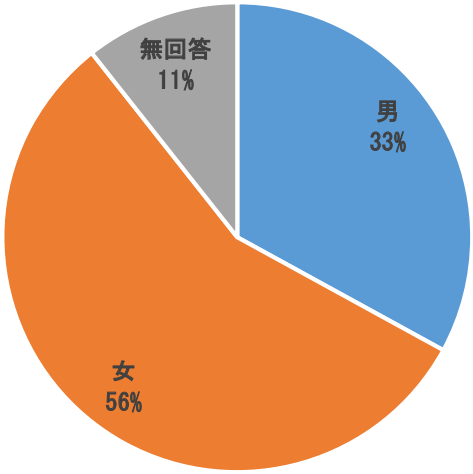
問１２　施設またはKiss ポート財団に対して自由意見を記入お願いします。

・シャワー室をひろく明るく
・ジャグジーを作って下さい。大浴場
・他の器具はいつも空いているが、ランニングマシンだけは利用者が多い。ニーズに合せて器具を増やした方が良い。
・掃除が行き届いてない感じがある
・清掃、シャワーやサウナがきたない。
・白金台在住のため問５の 1～7 は行かない。予約したことがない。
・ＴＶでみなとケーブルを見せてください。前回の意見にも書きました。港区の施設なのにネ・・・〃
・高齢者もいるので、トイレ場所が近いと良い。車椅子利用のトイレが汚い。隅にホコリなど
・いつもお世話になっています。ヘルシーナを毎週利用させていただいています。アリーナでフラダンスの教室に参加していますが鏡を付けていただけたら有り難いのですが。ストレッチ体操ヨガ等にも便利だと思います。ぜひよろしくお願いいたします。
・利用ポイント制度があると良い
・区民外の人の利用がしにくい
・61 才です。健康教室の後、ほんの 30 分でも機械が使いやすいように回数券の制度などの検討をよろしくお願いします。（毎回支払うのは手間だから）
・一部インストラクター同士の私語が多いのが気になる
・キスポート機関誌がよみやすくなりましたね
・現在評判の良いカリキュラムをやって下さい。
・ダンスなどにはミラーが必要なのでぜひ体育館に設置をお願いします。
・区の施設ですが、冷暖房が期間があり、体に負担が多い。
・施設をもっときれいに!!
・大変楽しく利用させて頂いています。
・懐メロ的な音楽、やさしいクラシック等をお願いします。健康教室を単発でもやってほしい。
・いつもありがたいなぁーと思っております。ありがとうございます。

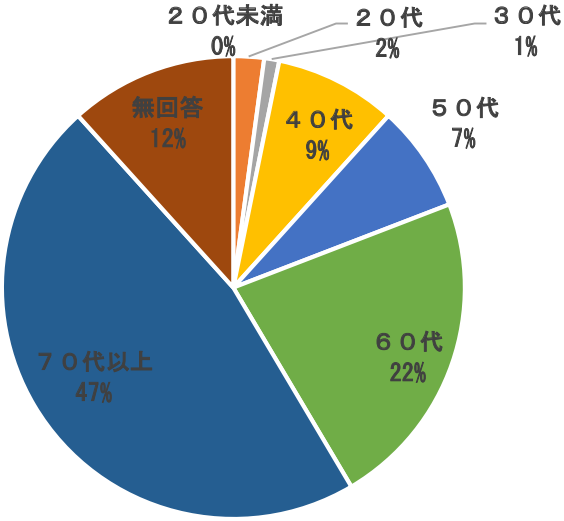
・特記なし。設備の不具合は改善されたい。計画的に・・・
・自由参加できるプラグラムがもっとあるとうれしい
・ミストサウナの温度をもう少し高くして欲しい。（体が温まらない）
・リクライニングのマッサージを利用している時、ケータイで大声かけているので注意したら逆ぎれされた。火曜日１時からのピラテスのメンバー３名待っている間私語がうるさすぎ。張り紙されたら如何
・他区在住の人も利用させていただけて感謝しています。自宅からは隣接区で比較的近い為今後も更新して教・室に参加させていただきたいです
・現金払いではなく、プリペイドなどだと便利になる
・リハビリ利用していたが、それが６年も続いた

ご自身についてお聞かせください。

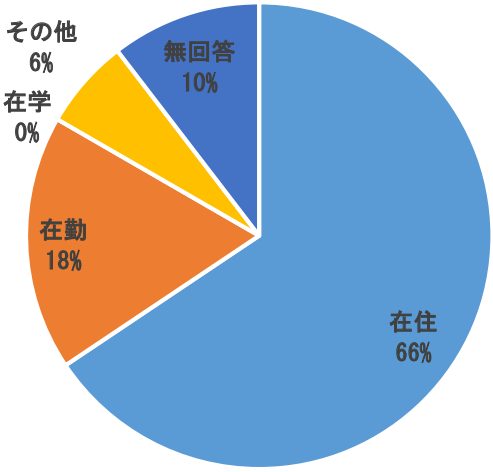
問１３　性別をお答えください。



問１４　年代をお答えください。



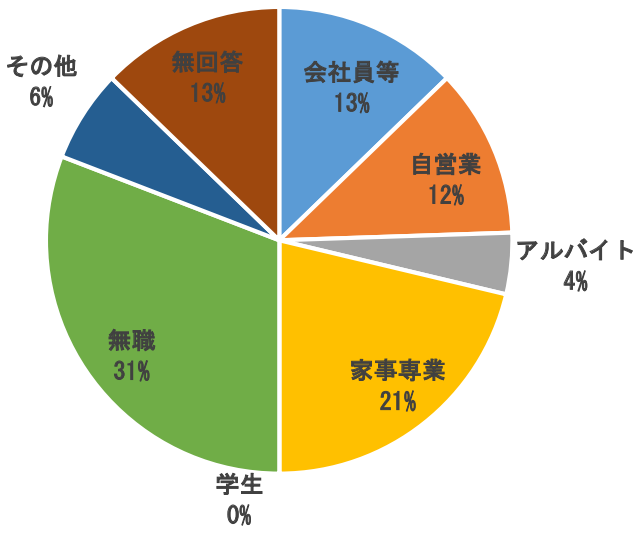
問１５　港区との関係を教えてください。



「その他」の記載

- むかし在勤
- 在住在勤してたが転出
- 区外
- 近隣区在住
- 近隣区居住（新宿区）

問１６　ご職業をお答えください。



別紙5

健康度測定受診者実績（平成28年度）

曜日	水曜日				土曜日			
時間	17:50～		18:20～		12:50～		14:20～	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
10代						1		
20代	2					1		
30代	3	1	2	1	2		3	
40代	3	5	4	2	8	7	3	9
50代	5	8	8	4	11	12	12	13
60代	12	10	7	7	7	23	10	18
70代	6	14	4		22	12	10	13
80代	2	2		2	7	7	7	6
90代		1						
小計	33	41	25	16	57	63	45	59
合計	74		41		120		104	
総合計	339							

男性計	160
女性計	179

事業報告書抜粋（平成28年度）

2-(1) 事業実績

28年度利用状況表

区分	登録者利用	一般利用	健康指導コース	健康度測定受診者	提案事業参加者	自主事業参加者	団体利用	その他参加者	計
件数	—	—	—	—	—	—	452件	—	—
人数	12,252人	9,870人	4,582人	339人	2,305人	12,011人	4,156人	960人	46,475人

2-(2) 平成28年度メディカルチェック事業実績表（健康度測定・各健康改善運動コース）

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数	参加費
健康度測定	医師・健康運動指導士・管理栄養士のスタッフのもとで、健康・体力チェック（健康度測定）を行い、個人にあった健康トレーニングメニューを作成します。	(水) 17：50～ (土) 12：50～	ヘルシーナ	通年	69回 水33回 土36回	各種設定あり
健康づくりコース	健康運動指導士のもとで、約3ヶ月間グループでリズム体操・ポール運動・ダンベルなどを使ったトレーニング、ストレッチなどを行います。	(火) 11：00～12：00 18：30～19：30 (水) 15：30～16：30 (木) 10：00～11：00 (金) 13：45～14：45 (土) 10：15～11：15	ヘルシーナ	各10回/コース 4回/年	24回	1,700円
生活習慣病予防・改善コース	健康運動指導士のもとで、約半年間グループでリズム体操・ポール運動・ダンベルなどを使ったトレーニング、ストレッチなどを行います。最後に効果測定による個人別のカウンセリングで効果の確認を行います。	(水) 14：15～15：15 (金) 12：30～13：30	ヘルシーナ	各20回/コース 2回/年	4回	3,800円 1,300円

2-(3) 平成28年度提案事業実績表

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数
体操＆ストレッチ	普段あまり使わない筋肉を刺激する簡単な体操やストレッチを行い、健康づくりに役立てます。	(木) 15：15～16：15	ヘルシーナ	4/7～6/23	10回
				7/7～9/29	10回
				10/13～12/22	10回
				1/12～3/23	10回
ひざ・こしロコトレ	ロコモティブシンドロームの予防を目的とした教室。足腰の筋力を強化する運動やストレッチを中心に行います。	(月) 11：30～12：30	ヘルシーナ	4/11～6/27	10回
しっかり貯筋！ロコトレ教室	ロコモティブシンドロームの予防を目的とした教室。足腰の筋力を強化する運動やストレッチを中心に行います。普段の生活でできることも紹介していきます。	(月) 11：30～12：30	ヘルシーナ	7/4～10/3	10回
				10/17～12/26	10回
				1/16～3/27	9回
親子いっしょ体操	お子様を連れて楽しく動いて健康づくりをしませんか。お子様も一緒に動きますが、お母さんの運動がメインの教室です。 ※1歳6ヵ月～3歳ごろまでのお子様をお連れのお母さんが対象です。	(火) 15：30～16：30	ヘルシーナ	6/14～7/2	8回

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数
産後引締めピラティス	出産後の体型の変化をピラティスで解消してみませんか。お子様を目の前に寝かせながら行なうので、安心して参加できます。 ※生後2ヶ月～9ヶ月ごろまでのお子様をお連れのお母さんが対象です。 ※主治医の許可が必要です。	(金) 9：45～10：45	ヘルシーナ	4/8～5/27	6回
				6/10～7/15	6回
				9/2～10/14	7回
				10/28～12/16	6回
				1/20～3/17	8回
自由参加（1回制）	誰でも自由に参加できます。 グループでリズム体操や道具を使った運動などを行ない健康づくりに役立てます。	(月) 14：15～15：15	ヘルシーナ	4/11～3/13	38回
		(火) 9：45～10：45		4/12～2/28	40回
調理実習	野菜不足を感じている方、この機会に上手な野菜の取り入れ方を学びます。	10：00～13：00	区民センター調理室	9/28	1回
健康セミナー「メタボ改善！」	港区医師会の安田先生による「健康セミナー」	14：30～16：00	ヘルシーナ	10/29	1回
健康講座「健康寿命をのばそう!!」	いつまでもいきいきと元気に生活できるために、ストレッチや筋トレをして運動器の健康を維持しましょう！	10：00～11：30	ヘルシーナ	9/27	1回
健康イベント「スクエアステップ」	四角いマス目をルールに従って歩く運動です。バランス感覚が養われ、転倒予防や認知機能向上にも効果的。	14：00～15：30	ヘルシーナ	2/15	1回

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数
健康イベント「バランスディスク」	不安定なバランスディスク上で運動する事で、普段使わない筋肉にも刺激を与えます。	(水・金) 14：00～15：00 (木) 10：00～11：00	ヘルシーナ	6/29・30・7/1	3回
健康イベント「体組成計＆アドバイス」	身長、体重、体脂肪率や筋肉量を測定。健康運動指導士が結果説明と運動や生活習慣についてアドバイスをします。	①18：20～ ②19：00～ ③19：40～ ④20：20～	ヘルシーナ	8/24・31	2回
健康ウォーキング赤坂七福神めぐり	七福神をめぐり、ご利益をいただき健康を目指します。	8：00～12：00	赤坂周辺	1/7	1回
イベント「ノルディックウォーキング」	2本のポールを使って全身の筋肉を使い、脂肪の燃焼を高め健康づくりに役立てます。 屋内で基本的なテクニックを学び、屋外で実践。	10：00～11：30	ヘルシーナ	3/12・28	2回

シューズロッカー

品名	目的	金額
シューズロッカー（健康度測定受診者）	持ち運びに不便な室内用運動靴を収納できるシューズロッカーを貸し出します。	310円/月
シューズロッカー（一般利用者）		620円/月

平成28年度自主事業実績表

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数
バランスボール	「転がる」「弾む」など、ボールの特長を活かし、眠っていた神経や感覚を呼び起こし、バランス感覚を養います。	(月) 13：00～14：00	ヘルシーナ	4/11～6/27	10回
				7/4～10/3	10回
				10/17～12/26	10回
				1/16～3/27	9回
やさしいヨガ	からだほぐしや簡単なヨガのポーズを中心に行ない、心を落ち着かせ、心身ともに健康になりましょう。ヨガの初心者向けのクラスになります。	(水) 11：45～12：45	ヘルシーナ	4/6～6/22	10回
				7/6～9/21	10回
				10/5～12/14	10回
				1/11～3/22	10回
		(月) 9：20～10：20	高輪区民センター	4/4～6/20	6回
				7/4～9/5	5回
				10/3～12/19	6回
				1/16～3/6	5回
		(月) 10：40～11：40	高輪区民センター	4/4～6/20	6回
				7/4～9/5	5回
				10/3～12/19	6回
				1/16～3/6	5回
マットピラティス	おなかの内側にある腹横筋などを鍛え、深い呼吸と動きを調和させ、姿勢の改善を図ります。また、筋力や体力をアップさせ、柔軟性のある身体を作ります。	(火) 12：15～13：15	ヘルシーナ	4/12～6/21	10回
				7/5～9/20	10回
				10/4～12/13	10回
				1/10～3/21	10回
		(火) 19：45～20：45	ヘルシーナ	4/12～6/21	10回
				7/5～9/20	10回
				10/4～12/13	10回
				1/10～3/21	10回

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数
ビギナーズ・ボクシング	ボクシングのフォームやパンチを基礎から学び、シャドウボクシングやミット打ちなどで楽しくストレスを解消します。	(土) 19：45～20：45	ヘルシーナ	5/14～6/25	7回
				9/3～10/15	7回
				1/21～3/11	7回
ローインパクトエアロ	基本的なステップを中心としたエアロビクスです。初めての方でも楽しく参加できます。	(木) 18：30～19：30	ヘルシーナ	4/7～6/23	10回
				7/7～9/29	10回
				10/13～12/22	10回
				1/12～3/23	10回
背骨ゆがみケア	揉んだり、擦ったり、自分でできるセルフマッサージや、身体ほぐしなどの軽い体操やストレッチなどを生活に取り入れて、自分でからだをケアできるようにします。	(水) 13：00～14：00	ヘルシーナ	4/6～6/22	10回
				7/6～9/21	10回
				10/5～12/14	10回
				1/11～3/22	10回
ピラティスプラス	ピラティスの体幹（コア）を意識した動きに四肢の関節の動きをプラスし、意識しながらやさしく動かすことで、スムーズに動ける身体を目指します。	(木) 14：00～15：00	ヘルシーナ	4/7～6/23	10回
				6/30～9/29	10回
				10/13～12/22	10回
				1/12～3/23	10回
ボディバランスヨガ	ヨガのポーズで柔軟性や体力を向上させ、呼吸を意識することで集中力を高めます。心身のバランスを整えることでしなやかなからだ作りを目指します。	(土) 11：30～12：30	ヘルシーナ	4/9～6/25	10回
				7/9～9/24	10回
				10/8～12/17	10回
				1/14～3/25	10回
自由参加教室	誰でも自由に参加できます。グループでリズム体操や道具を使った運動などを行ない健康づくりに役立てます。		ヘルシーナ	3/13・14・21・27	4回

事業名	目的・内容	曜日・時間	場所	期間	回数
太極拳	意識・呼吸・動作を一つにして、無理をせずに健康づくりを行います。緩やかで流れるようにゆったりとした動きで行うことで、筋肉を刺激しバランス能力も養います。	(金) 11：00～12：15	ヘルシーナ	4/8～6/24	10回
				7/1～9/30	10回
				10/7～12/16	10回
				1/13～3/24	10回
ゆったり気功	ゆったりとした身体ほぐしとともに、呼吸法を取り入れ、心身の自己コントロールを行いリラックスさせていきます。	(金) 15：00～16：00	ヘルシーナ	4/8～6/24	10回
				7/8～9/23	10回
				10/7～12/16	10回
				1/13～3/24	10回
ベーシックヨガ	座った姿勢や寝た姿勢が中心のヨガで、心身ともにリラックスできます。	(木) 11：15～12：15	ヘルシーナ	4/7～6/23	10回
				7/7～9/29	10回
				10/13～12/22	10回
				1/12～3/23	10回
コア・コンディショニング	意識しにくい背骨・肩甲骨・骨盤などの動きを改善し、コア（体幹）を刺激・強化することで、「美しい姿勢」と「安定した軸づくり」を目指します。	(木) 19：45～20：45	ヘルシーナ	4/7～6/23	10回
				7/7～9/29	10回
				10/13～12/22	10回
				1/12～3/23	10回
		(月) 15：30～16：30	ヘルシーナ	4/11～6/27	10回
				7/4～10/3	10回
				10/17～12/26	10回
				1/16～3/27	9回
キックコンディショニング	キックボクシングの技術練習とコンディショニングを初心者向けにアレンジしたコースです。運動不足解消、シェイプアップに効果的です。	(水) 19：45～20：45	ヘルシーナ	4/6～6/22	10回
				7/6～9/21	10回
				10/5～12/14	10回
				1/11～3/22	10回

別紙7

賃貸借（リース）一覧表（平成29年度）

No.	項　目	機器の名称、内訳等	平成29年度 実績 【円】
1	マルチエクササイズテストシステム賃貸借	血圧、脈拍、心電図の測定バイク機器（4台）及びテストシステム	243,000
2	患者監視装置		113,983
3	健康サポートシステム賃貸借	管理運営システム及び健康度測定システム	
4	トレーニング等機器賃貸借	コンプレッサー0.75KW	
5	トレーニング等機器賃貸借	トレッドミル（ランニング）1台	
6	トレーニング等機器賃貸借	血圧測定器1台	
7	トレーニング等機器賃貸借	エルゴメーター4台	
8	トレーニング等機器賃貸借	コードレスバイク、トレッドミル、ベルトバイブレーター各1台	
9	トレーニング等機器賃貸借	ｽﾃｱｸﾗｲﾏｰ（2台）、ﾆｭｰｽﾃｯﾌﾟ（1台）、ｺｰﾄﾞﾚｽﾊﾞｲｸV65Ri（3台）、V75i（2台）	
10	トレーニング等機器賃貸借	筋トレマシーン(7種) シュレッダー、テーブルローラー、心電計、シューズロッカー、トレッドミル、アップライトバイク、体組織計	
11	マッサージチェアー賃貸借	2台	
12	HPサーバーホスティング料		
13	健脚度測定システムソフト		

別紙8

管理備品等一覧表（港区立健康増進センター）

No.	備品番号	品名	品質規格	保管場所
1	2003992	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
2	2003993	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
3	2003994	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
4	2003995	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
5	2003996	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
6	2003997	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
7	2003998	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
8	2003999	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
9	2004000	更衣箱	6人用3列2段（W900×D515×H1900）程度	港区立健康増進センター更衣室
10	2005048	AED（自動体外式除細動器）	AED－2100（№.68960）	健康増進センター　第2トレーニングルーム
11	2007146	更衣箱	MKK-0011　3列2段　W900　D515　H1900	港区立健康増進センター更衣室
12	2007427	更衣箱	MKK-0011　3列2段　W900　D515　H1900	港区立健康増進センター更衣室
13	2007428	更衣箱	MKK-0011　3列2段　W900　D515　H1900	港区立健康増進センター更衣室
14	2007429	更衣箱	MKK-0011　3列2段　W900　D515　H1900	港区立健康増進センター更衣室
15	2008707	人体測定器	デュアル周波数体組成計DC-320	港区立健康増進センター身体測定室
16	2008849	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
17	2008850	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
18	2008851	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
19	2008852	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
20	2008853	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
21	2008854	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
22	2008855	更衣箱	㈱サラインテリアシステム製 MKK-0011	港区立健康増進センター更衣室
23	2014469	卓球台	10-605 IF VERIC L2740×W1525×H760	健康増進センター第1トレーニングルーム
24	2014470	卓球台	10-605 IF VERIC L2740×W1525×H760	健康増進センター第1トレーニングルーム
25	2014471	卓球台	10-623 V3-DX L2740×W1525×H760	健康増進センター第1トレーニングルーム
26	2014472	卓球台	10-623 V3-DX L2740×W1525×H760	健康増進センター第1トレーニングルーム
27	2014473	支柱	バレーボール用 DE1015 ベベルギア式	健康増進センター第1トレーニングルーム
28	2014568	記憶装置	FDS-920H　9ch　内蔵1TB×2	健康増進センタースタッフルーム
29	2027380	マイクミキサー	JVC製　PS-DM300	健康増進センター
30	2028854	増幅器	TOA製　DA－15OF	健康増進センター
31	9943983	角型卓子	ライオン　630―75　1―10403	健康増進センター　診察室
32	9943984	卓子	ロビーテーブル　ライオン　538―94　LT-60	健康増進センター　ロビー
33	9943985	卓子	ロビーテーブル　ライオン　538―94　LT-60	健康増進センター　ロビー
34	9943986	前屈測定器	シット・アンド・リーチ　タケイ　T. K. K5	健康増進センター　負荷室
35	9943987	回転椅子	肘付　ライオン　446―72　SC-2222　レッド	健康増進センター　事務室
36	9943988	テープデッキ	ラックマウント金具付　ビクター　TD-W603	健康増進センター　多目的室
37	9943989	案内板	サインスタンド　ライオン　GP―12	健康増進センター　ラウンジ
38	9943990	案内板	サインスタンド　ライオン　GP―12	健康増進センター　ラウンジ
39	9943991	案内板	サインスタンド　ライオン　GP―12	健康増進センター　ラウンジ
40	9943992	皮下脂肪計	タケイ　TK-11265	健康増進センター　身体測定室
41	9943993	角型卓子	OAデスク　ライオン　428―56　SD-C167F	健康増進センター　カルテ室
42	9943994	角型卓子	OAデスク　ライオン　428―56　SD-C167F	健康増進センター　事務室
43	9943997	書庫	壁面収納庫　ライオン　465―60　NA4D-312	健康増進センター　事務室
44	9943998	書庫	壁面収納庫　ライオン　465―60　NA4D-312	健康増進センター　事務室
45	9943999	写真機	オリンパス　L-10スーパー　収納カバー付	健康増進センター　事務室
46	9944001	パンフレット台	イトー　21190―0　KB6-21	健康増進センター　ラウンジ
47	9944002	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　スタッフルーム
48	9944003	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　測定室
49	9944004	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　診察室
50	9944005	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　診察室
51	9944006	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　診察室
52	9944007	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　負荷室
53	9944008	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　負荷室
54	9944009	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　指導室
55	9944010	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　カルテ室
56	9944011	書庫	壁面収納庫　ライオン　466―27　VGB-21H	健康増進センター　カルテ室
57	9944012	書庫	イトーキ　HTM―109RS―TE	健康増進センター　第2トレーニングルーム
58	9944013	書庫	イトーキ　HTM―109RS―TE	健康増進センター　第2トレーニングルーム
59	9944014	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　女子更衣室
60	9944015	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　女子更衣室
61	9944016	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　女子更衣室
62	9944017	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　女子更衣室
63	9944018	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　男子更衣室
64	9944019	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　男子更衣室
65	9944020	更衣箱	ライオン　581―18　№.73V　木目3人用	健康増進センター　問診室
66	9944021	会議用卓子	ライオン　468―21　KR-1875　ライトグレー	健康増進センター　事務室
67	9944026	卓子	ライオン　495―39　№.1580N　グレー	健康増進センター　リラクゼーション
68	9944027	卓子	ライオン　495―39　№.1580N　グレー	健康増進センター　ロビー
69	9944028	卓子	ライオン　495―39　№.1580N　グレー	健康増進センター　ロビー
70	9944029	ホワイトボード	イトー　19657―0　HTW-36F	健康増進センター　第2トレーニングルーム
71	9944031	増幅器	ビクター　EM-A083	健康増進センター　多目的室
72	9944033	げた箱	ライオン　583―10　SB-724KNM　アイボリ	健康増進センター　ロビー

No.	備品番号	品名	品質規格	保管場所
73	9944034	げた箱	ライオン 583―10 SB-724KNM アイボリ	健康増進センター ロビー
74	9944035	げた箱	ライオン 583―10 SB-724KNM アイボリ	健康増進センター ロビー
75	9944036	げた箱	ライオン 583―10 SB-724KNM アイボリ	健康増進センター ロビー
76	9944037	げた箱	ライオン 583―10 SB-724KNM アイボリ	健康増進センター ロビー
77	9944038	げた箱	ライオン 583―10 SB-724KNM アイボリ	健康増進センター ロビー
78	9944039	運搬車	金網付台車 ライオン 575―17 FT-57CA	健康増進センター 問診室
79	9944040	長椅子	ロビーチェア ライオン 538―86 LC-512	健康増進センター 指導室
80	9944041	長椅子	ロビーチェア ライオン 538―86 LC-512	健康増進センター ラウンジ
81	9944042	長椅子	ロビーチェア ライオン 538―86 LC-512	健康増進センター ラウンジ
82	9944043	長椅子	ロビーチェア ライオン 538―86 LC-512	健康増進センター ラウンジ
83	9944044	長椅子	ロビーチェア ライオン 538―86 LC-512	健康増進センター ラウンジ
84	9944045	電源調整装置	電源制御ユニット 松下 WU-L67	健康増進センター 多目的室
85	9944047	応接用卓子	ライオン 529―12 T-447S	健康増進センター 事務室
86	9944068	演卓	演台 イトー 21594―0 EM8G	健康増進センター 多目的室
87	9944069	ホワイトボード	スライドボード ライオン510―50 SBS-103	健康増進センター 第2トレーニングルーム
88	9944072	長椅子	ライオン 541―31 №172 レッド	健康増進センター 廊下
89	9944073	長椅子	ライオン 541―31 №172 レッド	健康増進センター 廊下
90	9944074	長椅子	ライオン 541―31 №172 レッド	健康増進センター 廊下
91	9944075	げた箱	シューズ用 コクヨ SLK―HTW24L・F1	健康増進センター ロビー
92	9944076	げた箱	シューズ用 コクヨ SLK―HTW24L・F1	健康増進センター ロビー
93	9944077	安楽椅子	リクライナー ライオン 593―04 №95F	健康増進センター リラクゼーション
94	9944078	安楽椅子	リクライナー ライオン 593―04 №95F	健康増進センター リラクゼーション
95	9944079	安楽椅子	リクライナー ライオン 593―04 №95F	健康増進センター リラクゼーション
96	9944080	安楽椅子	リクライナー ライオン 593―04 №95F	健康増進センター リラクゼーション
97	9944081	応接用椅子	ライオン 529―10 F-447AC	健康増進センター 事務室
98	9944082	応接用椅子	ライオン 529―10 F-447AC	健康増進センター 事務室
99	9944083	レコードプレーヤー	LDプレイヤー 松下 LX-K770 ラックマウ	健康増進センター スタッフルーム
100	9944085	体重計	デジタル タケイ TK-11863	健康増進センター 問診室
101	9944086	長椅子	ロビーチェア ライオン 538―88 LC-513	健康増進センター 総合指導室
102	9944087	AVミキシング	ビクター PS-M300B	健康増進センター スタッフルーム
103	9944088	ビデオ再生装置	ラックマウント金具付 ビクター HR-VX1	健康増進センター 多目的室
104	9944089	長椅子	ライオン 541―28 №171 ブルー	健康増進センター ラウンジ
105	9944090	長椅子	ライオン 541―28 №171 ブルー	健康増進センター ラウンジ
106	9944091	長椅子	ライオン 541―28 №171 ブルー	健康増進センター ラウンジ
107	9944092	長椅子	ライオン 541―28 №171 ブルー	健康増進センター ラウンジ
108	9944094	間仕切パネル	ローパーテイション ライオン 768―99モ	健康増進センター 総合指導室
109	9944095	チューナー	ワイアレス ビクター WT-870-B	健康増進センター 多目的室
110	9944096	掲示板	展示パネル ライオン 510―99エクスポ	健康増進センター ラウンジ
111	9944097	腹筋台	セノー BB051062	健康増進センター 第2トレーニングルーム
112	9944098	ソファー	ライオン 529―11 F―447SF	健康増進センター 事務室
113	9944100	間仕切パネル	ローパーテイション ライオン 786―99	健康増進センター 総合指導室
114	9944101	垂直跳測定器	ジヤンプ・DF タケイ T. K. K5114	健康増進センター 負荷室
115	9944103	その他(体育器具類)	バランス1 (閉眼片足立ち測定)	健康増進センター 負荷室
116	9944104	あんま椅子	ローラーチエア ライオン 633―30 AL―0	健康増進センター リラクゼーション
117	9944105	あんま椅子	ローラーチエア ライオン 633―30 AL―0	健康増進センター リラクゼーション
118	9944106	あんま椅子	ローラーチエア ライオン 633―30 AL―0	健康増進センター リラクゼーション
119	9944107	げた箱	シューズ用コクヨ SLK-HTW24L・F1	健康増進センター ロビー
120	9944108	げた箱	シューズ用コクヨ SLK-HTW24L・F1	健康増進センター ロビー
121	9944109	その他(維持管理・雑具類)	TOTO	健康増進センター トイレ
122	9944110	その他(維持管理・雑具類)	TOTO	健康増進センター トイレ
123	9944111	その他(維持管理・雑具類)	TOTO	健康増進センター トイレ
124	9944112	げた箱	シューズ用コクヨ SLK-HTW24L・F1	健康増進センター ロビー
125	9944113	マイクロホン	ヘッドセット型WM-P862 ビクター	健康増進センター スタッフルーム
126	9944115	書庫	壁面収納庫 耐火 ライオン 461―53 SFG	健康増進センター カルテ
127	9944116	その他(体育器具類)	リアクシヨン(前身反応測定) タケイ T	健康増進センター 負荷室
128	9944117	スライド映像提示装置	スライドTVコンバーター エルモ TRV―35H	健康増進センター 多目的室
129	9944120	その他(体育器具類)	シット・アップス(上体おこし測定)	健康増進センター 第2トレーニングルーム
130	9944123	セレクター	ビデオスイッチヤー	健康増進センター 多目的室
131	9944124	その他(治療器具類)	心細動除去装置 フクダ FC―200型	健康増進センター 負荷室
132	9944125	間仕切パネル	ローパーテイション ライオン 782―99	健康増進センター 事務室
133	9944126	書庫	平行移動書庫 ライオン 466―99	健康増進センター カルテ
134	9944127	映像音声調整卓	特注	健康増進センター スタッフルーム
135	9953836	AED収納ラック	自動体外式除細動器(AED)収納ボックス	健康増進センター 第2トレーニングルーム
136	9959467	テレビ受像機	シャープアクオス LC-42XTL-B	健康増進センター 第2トレーニングルーム
137	9959468	ラック	コクヨ BD-KA71PIM	健康増進センター 第2トレーニングルーム
138	9959470	脱水乾燥機	シャープES-HG-92G	健康増進センター 休憩室
139	9959471	格納箱	ライオン事務機社製ロッカー	健康増進センター 男子更衣室
140	9959473	肺活量計	武井機器工業製 電子肺活量計	健康増進センター 測定室
141	9959481	更衣箱	ライオンプロミネートロッカー	健康増進センター 更衣室
142	9959482	更衣箱	ライオンプロミネートロッカー	健康増進センター 問診室
143	9959483	空気調和機	日立エアードライヤー HDN-8BE	健康増進センター 第2トレーニングルーム
144	9959484	格納箱	コクヨ SLK-HTW24L/F1	健康増進センター ロビー
145	9966212	運動負荷検査装置	マルチエクササイズシステムフクダML-3600	健康増進センター 負荷室