

# 公益財団法人宇治市公園公社

## 平成25年度事業計画書

自 平成25年4月 1日

至 平成26年3月31日

### I. 基本方針

公益財団法人宇治市公園公社は、都市環境の改善と市民福祉の増進に寄与することを目的として設置された公益財団法人であります。

その目的を達成するため、宇治市における都市緑化推進事業及び公園緑地事業の発展振興を図り、市街地の緑化及び緑地保全を促進するとともに、都市公園等の円滑な管理運営及び施設の健全な利用を通してスポーツ・レクリエーションの振興に努めてきたところであります。

また、市民と協働して都市緑化事業に取組み、緑豊かなまちづくりを推進するとともに、スポーツ・レクリエーションの振興による健康づくりを推進するなど、公益事業の積極的な推進、発展的な展開を図ってまいりました。

こうした中、指定管理者制度の導入により、平成18年度から平成21年度までの4カ年間、及びその後の平成22年度から23年度の2カ年間、さらに新たな24年度から28年度までの5カ年間においても、より一層の経営改善に間断なく取り組むことを条件に植物公園及び有料公園施設について、宇治市及び宇治市教育委員会の指定管理者の指定を受けております。

については、引続き健全経営と市民サービスの充実に努め、公益事業及び収益事業の促進を図り、市民の満足度を高めるとともに、経費削減等を図るなど民間の経営視点により、効率的な管理運営に努めるものとしております。

一方、公益財団法人として3年目を迎え、一層の社会的信用を得て、使命感と責任感を持って、公益事業の充実に向けて努力しております。

加えて、継続して指定管理者の指定を受けたことにより、指定管理者制度の趣旨に沿った効率的な運営と市民サービスとともに、寄附金控除や税負担の優遇措置など公益法人によるメリットを活用し、健全で安定した透明性の高い財政経営と安全で心安らぐ質の高い施設運営を通して、効果的な公益事業の実現を図ることとします。

## Ⅱ. 事業計画

### 1. 公益目的事業

#### (1) 植物公園運営事業

宇治市植物公園は、都市緑化の拠点として、市街地緑化や緑化保全の推進及び市民の緑化意識の向上に資するために設置された公園施設であります。

併せて、みどりの憩いの場として、また、環境保全、防災、景観、レクリエーション等の機能も有する施設でもあります。

運営では、都市の魅力を高め、豊かな生活の核となる公園を理念とし、しなやかで柔軟な発想のもと、公益性の強化、顧客満足度の向上、企業倫理の確立を目指し、緑の情報発信と緑の空間の創造、入園者の増加や参加型事業の促進、施設の質的充実、子供対象の事業企画、高齢者・身障者の対応などの施策展開を行います。

特に、学校やグループ・団体等の単位を対象とする事業を企画し、入園者増加の積極的なインセンティブを図るとともに、行政（子育て支援・健康生きがい・保健推進分野など）・NPO法人・隣接する公園等との連携を深め、施設の有効利用を促進させます。

- ① 「植物管理が常に行き届いた来園者の満足度が高い植物公園」を目指し、「植物を見る側にたった公園管理」に努めます。
- ② 来園者に、「発見・感動・憩い・安らぎ」のある花と緑の空間を提供するために、質の高い植物管理を引き続き行う一方、源氏物語の植物や桜など琴線に触れる植物の充実を図ります。  
特に桜については、優美に成長したシダレザクラ、サトザクラを引き続き、重点的にアピールしていきます。  
また、ハーブ有用植物園は、さらに充実させ、暮らしに役立つ植物を教育の校外学習等にも活用してもらえようアピールしていきます。
- ③ 京都府内の高校と共催してイベントや展示会の開催、物産の販売を行うなど、教育関係団体との連携を深めていきます。
- ④ 植物への関心を高め、緑化啓発を図るため、展示会26回、講習会28回、及びイベント23回行います。

#### <別紙1・開催予定表>

開園以来続けています第17回植物公園写真コンテスト作品展、及び定着化しています第9回幼・小・中「花と緑の絵画コンクール」作品展は、引続き実施していきます。

夏休みに親子で楽しめる様々な講習会を始め、要望の多い樹木管理、バラ管理、野菜作りなどについては、シリーズで講習会を行います。

また、近年作り手が少なくなっている菊作りについても伝統園芸文化の継承

のため、関係団体の協力を得て、シリーズで講習を行います。

新たに、学校の教師を招き、サイエンスを切り口とした興味深い教室やイベントを開催し、児童や生徒・学生等に緑や生活と科学の接点を楽しく学んでもらう企画を実施します。

- ⑤ ハロウィンパーティーをさらに充実させ、関連する自主企画展を同時に開催します。

さらに、各世代のニーズの多様化に対応して、季節ごとに楽しめるような企画事業を効果的に行っていきます。

- ⑥ みどりの月間に因み、「八重の桜」と題して、見ごろの桜を無料で公開するとともに、昨年度に引続き開園記念無料公開を実施します。

また、新たに市と共催し、団体等の協力を得て、「緑のウォークラリー」を隣接する公園と一体化して広域的に行います。

- ⑦ 8年目を迎えますが、毎年好評を得て、市民にも定着している「蛍ナイター開園」を行います。

- ⑧ 職員による園内案内を年間を通して行います。

- ⑨ 平成21年度に園の敷地として新たに整備拡大した南東部広場（1624.4㎡）は、平坦な広場であるとともに眺望も良く、多様な活動が可能であるため、植物公園の魅力を増す施設として、認知度をさらに高め、イベント等の活用を図ります。

- ⑩ 生物多様性の保全を目的の一つとしていくとともに、広く環境問題の視点に立ち事業に取り組めます。昨年度に引き続き、市民参加のコンテストで「緑のカーテン事業」の充実を図ります。

また、絶滅危惧植物の収集・保存を行い、来園者への情報提供を行います。

- ⑪ 園内植物についての生態調査（生物季節）を続け、気候変動に伴う植物の変化について、引き続き他の植物園と連携して調査し、情報発信に努めます。

- ⑫ 小・中学生の入園者の増加を図るため、イベント時の入園無料の期間を拡大します。

- ⑬ インターネットホームページ、ポスター、チラシ、また各種メディアへの情報提供など、効果的な広報宣伝を積極的に行います。

- ⑭ 開園から17年が経過する中、宇治市の「長寿命化計画」を視野に入れた設備機器の保守整備を計画的に行います。

- ⑮ 園内来園者のより安全な利用を図るため、定期的な安全確認や避難訓練などをマニュアルに沿って引き続き行います。

## (2) 緑化推進事業

全ての人々が豊かな生活を営む上で必要不可欠な緑化、全ての人々が生命を育み繋

ぎ、その恩恵を享受する緑化、その緑化推進の役割を果たすため、地域の施設として、着実な取組みを行います。

本法人では「公益財団法人宇治市公園公社都市緑化基金」を設け、市民等からの協力を得て、基金の造成を図り、この基金の運用益によって、市街地の緑化の普及・啓発活動を行うとともに、ポケットパークの整備を始め民有地緑化の技術支援など、様々な事業を実施し、緑あふれる街づくりのための財源として活用しています。

公益法人化の導入メリットである寄附税制を積極的に活用して市民や企業・団体の協賛を求め、本法人と市民・企業が協働して、都市緑化を推進する環境整備を行います。

寄附を通して緑化活動を経済的に支える市民の層を広げることにより、活動の規模を広げ、さらに量的・質的に充実した緑化活動を展開します。

#### ① 都市緑化基金の造成、管理及び運用

都市緑化基金の利息（果実）により実施する都市緑化基金事業に取り組みます。公益法人にかかる税法上の特典を活用し、基金に対する寄附を得られる基盤づくりを行います。また、基金の管理運用についても安全かつ効率的に行います。

#### ② 都市緑化基金事業

都市緑化基金から生じる果実を活用し、民有地の緑化と花のあるまちづくりを推進し、社会的課題である地球温暖化、防災の観点も視野に入れた緑豊かで潤いと安らぎのあるまちづくりを形成します。

また、都市緑化基金事業の充実により、緑化の意義を深めてもらい、緑化基金となる寄附活動の促進を図ります。

さらに、より多くの市民に事業の趣旨と助成内容等を周知するため、公社ホームページに各種の申請書を始め、その詳細を掲載し、利用促進を図ります。

#### ○ 花と緑の街並みの推進

\* 市民の緑化の底力を上げるため、まちかどふれあい花壇や学校花壇を管理しているボランティアの方を始め、一般市民を対象に花壇設計、土壌改良、植付け、管理などに関する花壇講習会を開催し、花壇づくりに必要な知識や技術を指導します。

\* 花と緑の街並みの展示会の開催

\* 都市緑化基金事業に関する説明会と講習会の開催

➤ 緑化助成事業

生垣緑化・庭先緑化・駐車場緑化・壁面緑化の効用

➤ プランター貸出事業

ワンランクアップの植栽デザインと管理

➤ 記念植樹事業  
樹木の植付けと管理

③ 緑化の普及、啓発事業等

市民一人ひとりの緑化意識の高揚を図り、「みどりゆたかな住みたい住んでよかった都市」の実現をめざして、宇治市とともに取組みます。

宇治市緑化ボランティア「みどりの会」の植物公園事業参画など、緑化推進への市民参加を進めます。

緑化活動をスーパーバイズする園芸技師を配置するとともに、ボランティアをコーディネートするグリーンアドバイザーの業務を宇治市から受託、緑化の普及・啓発、活動推進体制の充実を図ります。

- \* 4月15日から5月14日までのみどりの月間に関連し「花と緑のキャンペーン」を実施、緑化啓発展を4月22日～4月26日、緑のウォークラリーを4月29日に行います。
- \* 10月の都市緑化月間に「宇治市緑化フェア（10月13日）」を実施、緑化啓発展を10月21日～10月25日に行います。
- \* 地域団体・市民の緑化活動に対して技術相談や講師派遣等アウトリーチ活動を展開し、緑化活動を支援します。
- \* 緑化啓発に役立てるため、グリーンカーテンや壁面緑化見本、生垣見本・駐車場緑化見本などの植物や相談業務の一助となる新しい品種などの見本植栽を引続き展示します。

○ 緑の相談所事業

- \* より開かれた相談所にするとともに、相談員を対外的にアピールし、活用を促進するため、相談員を講師とする講習会を積極的に開催します。  
また、「緑の相談所だより」を発行します。
- \* 相談業務、講習会、都市緑化基金事業のための実習場所及び植栽見本園を設けて、対象者により具体的な緑化啓発が出来るように工夫します。
- \* 緑の相談の充実を図るため、相談員の研修参加、相談所のデータ整理、相談者への説明方法の工夫、公園公社のホームページによる情報発信などを行います。

(3) 運動公園・体育館公益運営事業

＜黄檗公園、東山公園、西宇治公園及び巨椋ふれあい運動ひろば＞

市民のスポーツ・レクリエーションの振興を図り、もってスポーツの需要及び健康の

維持増進に資する等、市民福祉の向上を目的に設置した黄檗公園・東山公園・西宇治公園、及び巨椋ふれあい運動ひろばの管理・運営を行います。

- ① 東西2施設の立地条件が異なることから、それぞれのロケーションを活かした使用を行うとともに、管理面にあっては共通化を図ります。  
各施設に、体育施設運営士（日本体育施設協会）、プール施設管理士（日本プールアメニティ協会）、スポーツプログラマー（財団法人日本体育協会）等有資格者を配置し、スポーツ施設としての専門的知識を持った者による管理運営にあたります。
- ② 施設使用の効率的で円滑な運営を図る一方、公の施設として公的行事の場の確保を図るため、施設使用の透明度を高め、より多くの市民が使用出来るよう、月次・随時できめ細かな使用調整を行います。
- ③ 総合型地域スポーツクラブ、学校教育活動、学校教育スポーツ教室、及び公的競技大会等への施設使用を優先して確保します。
- ④ トレーニング室では、エアロバイクやランニングマシーンなどの運動機器を使用し、インストラクターの指導による定期使用会員と臨時使用者とを対象に個人の体力や健康目標に合わせた健康増進の健康づくりを行います。  
併せて、健康増進教室を自主事業として取組み、体育館の魅力を増幅させます。  
また、各トレーニング室において、管理栄養士による健康相談を週1回実施します。
- ⑤ 23年度から試行的に実施した植物公園をロケーションに「植物と健康」をコラボレーションした複合的な健康講座を本格・継続的に実施し、その中で、宇治茶ふれあい教室を随時取入れます。
- ⑥ 体育館での各種大会等をインターネットホームページに掲載し、身近なスポーツ情報の発信を行い、市民のスポーツ活動が見える施設づくりを推進します。

## 2. 収益事業

### (1) 飲食・物品販売事業

- ① イベント開催に合わせ喫茶の場を設け、旬の食材や有用植物を活用したオリジナル菓子・飲料などを提供することにより、来園者の憩いとくつろぎ、交流の場となるように努めます。
- ② 園内は一部を除き、自由に芝生地など立入りが可能で飲食も出来るため、手軽な飲食の提供を要望されることから、イベント時にオリジナルヘルシーランチ、パンやアイスクリームを販売します。  
また、健康講座から生まれ、好評を博した「焙じ茶ハーブティー」を本格的に

販売していきます。

さらに、花苗、植物ガイドブックや絵葉書、オリジナル下敷き、急な雨に対応して傘等、体育館では施設使用に必要とされるラインテープ等を販売します。

## (2) 運動公園・体育館一般運営事業

<黄檗公園、東山公園、西宇治公園及び巨椋ふれあい運動ひろば>

- ① 体育施設の運営管理や施設運営に必要とする適切な見識と知識・技能を修得した「体育施設運営士」を黄檗公園、西宇治公園に配置し、スポーツ施設のマネジメント理論を引き続き導入します。
- ② より多くの施設使用がなされるよう有料公園施設の使用調整を行い、施設貸出しなどの業務を適切に行います。
- ③ 「プール施設管理士」を黄檗公園、西宇治公園に配置し、引き続き使用者の安全の確保と衛生環境の向上を図ります。

夏季のプール開設にあたっては、厚生労働省健康局長通知「遊泳用プール衛生基準」、文部科学省・国土交通省「プールの安全標準指針」に則り実施します。

- ④ ホームページで事業案内等の情報を発信し、スポーツの参加意欲の向上を図るとともに、使用者の利便に供します。
- ⑤ 施設の維持管理については、ポンプ類、配管など設備の保守管理に努め、宇治市の「長寿命化計画」を視野に入れた整備を計画的に行います。
- ⑥ 自主事業の健康教室を推進、展開するため、運動施設の空き時間、空きスペースを活用して多様な各種教室を開催し、市民のスポーツニーズにきめ細かく応えるとともに、総合的な健康づくりの取組みを広げます。

<別紙2・年間日程表>

## 3. その他

- ① 接客マニュアル、救急マニュアル、及び緊急時対応マニュアルの実践学習と研修を適宜行います。
- ② 公益財団法人としての責務を履行するため、財務や運営等の経営情報を公開します。
- ③ ホームページのセキュリティー対策と周辺整備を行うとともに、各施設とのネットワーク化を図ります。

宇治市植物公園 平成25年度 催し物予定 お問い合わせ 0774-39-9387 (サク クサバナ)

無料	期間	イベント	公募	期間	展示会	公募	日	講習会	見頃	
小中	4/6(土)~5/19(日)	スプリングフェスタ(花の種子プレゼント)		4/2(火)~4/7(日)	サボテン・多肉植物展		4/6(土)	野菜を育てよう①	4	八重桜
	4/9(火)~5/12(日)	植物公園にこのぼりが泳ぐ!		4/9(火)~4/21(日)	こまくさ駒谷 押し花展		4/20(土)	デジカメで春を写してみよう		
全	4/14(日)	スプリングフラワーコンサート (京都府警音楽隊&カラーガード隊)	○	4/23(火)~4/28(日)	春の山野草展		5/26(日)	庭木の年間管理①	5	ハープ
	4/20(土)・21(日)	みどりの月間「八重の桜」無料公開		5/14(火)~5/19(日)	ハーブ展		6/2(日)	初めての菊3本仕立て作り①		
小中	4/21(日)	スプリングフラワーコンサート	○	5/30(木)~6/2(日)	さつき展		6/8(土)	野菜を育てよう②	6	花運
	4/28(日)	花と緑のフリーマーケット	○	6/4(火)~6/16(日)	宇治の蛍・ホタルの生態展		6/29(土)	バラの育てかた①		
全	4/29(月祝)	花と緑のキャンペーン 緑のウォークラリー		6/22(土)~6/23(日)	ミヤマムギラン展		7/7(日)	初めての菊3本仕立て作り②	7	紅葉
	5/3(金祝)~5/5(日祝)	こどもの日わくわくイベント		7/2(火)~7/15(月祝)	ハンギングバスケット&寄せ植えコンテスト作品展	○	7/14(日)	庭木の年間管理②		
小中	5/6(月休)	立宇治なべ先生のわくわくサイエンスショー		7/13(土)~7/15(月祝)	富貴蘭花のフェスティバル		7/27(土)	親子講習会：立宇治なべ先生のどきどきサイエンス教室	8	紅葉
	5/18(土)~5/19(日)	ハーブフェスタ		7/17(水)~7/28(日)	花と水のタペストリー絵柄公募作品展	○	7/30(火)	親子講習会：おしばいで はりえをつくろう		
小中	5/25(土)~6/16(日)	第8回 蛍ナイター開園		8/9(金)~8/25(日)	宇治市植物公園写真コンテスト作品展	○	8/10(土)	親子講習会：いろんなしよぶつから かみをつくろう	9	紅葉
	7/13(土)・14(日)・15(月祝) 20(土)・21(日)	観運会(早朝開園)		8/31(土)~9/16(月祝)	宇治川水域採集展覧会		8/11(日)	親子講習会：木のえだで ごん虫をつくろう		
小中	7/20(土)~9/1(日)	植物公園で絵を描こう!		9/21(土)~9/23(月祝)	富貴蘭展		8/17(土)	親子講習会：植物・昆虫標本相談会(仮題)	10	紅葉
	8/3(土)~8/4(日)	たそがれサマーコンサート(ナイター開園)	○	9/27(金)~9/29(日)	おもと銘品展		8/17(土)	親子講習会：コースターを藍色に染めよう		
全	10/13(日)	2013宇治市緑化フェア	○	10/1(火)~10/6(日)	秋の山野草展		8/10・17・24(土)	親子講習会：夜の温室ツアー	11	紅葉
	10/14(月祝)	開園記念無料公開(京都府警平安騎馬隊)		10/16(水)~11/10(日)	花と緑の街づくり展示会(仮題)		8/24(土)	野菜を育てよう③		
小中	10/26(土)~10/27(日)	ハロウィンパーティ		10/19(土)~11/4(月休)	菊花展	○	9/8(日)	初めての菊3本仕立て作り③	12	熱帯植物
	11/9(土)~11/10(日)	幼・小・中 音楽フェスティバル		11/16(土)~11/17(日)	自主企画展「ハロウインの植物」(仮題)		9/15(日)	トールペイントで花を描いてみよう		
小中	11/23(土祝)~11/24(日)	紅葉フェスタ		11/16(土)~11/17(日)	寒蘭展		11/16(土)	庭木の年間管理③	1	枝垂桜
	12/14(土)・15(日) 21(土)・22(日)・23(月祝)	クリスマスコンサート	○	12/7(土)~12/23(月祝)	クリスマスの植物展		11/23(土祝)	デジカメで秋を写してみよう		
小中	12/25(水)	サンタさんと餅つき大会		1/5(日)~1/13(月祝)	前田壽枝子作品展・押し花作品展	○	12/7(土)	親子で作るクリスマスポマンダー&リース	2	枝垂桜
	3/23(日)	早春ガーデニングフェスタ		1/15(水)~2/11(火祝)	第9回 幼・小・中花と緑の絵画コンクール作品展	○	12/8(日)	クリスマスリース作り		
夜全	3月下旬~4月上旬	枝垂桜夜間無料公開(ナイター開園)		2/18(火)~3/2(日)	ひょうたん展	○	12/19(木)	洋風のお正月壁飾り	3	枝垂桜
				3/8(土)~3/9(日)	春蘭展		1/11(土)・12(日)	押し花を飾ろう		
計23回				計26回				2/23(日)	庭木の年間管理④	
桜・ハーブ類・蓮・紅葉・温室の見頃期に植物ガイドを行います。								3/23(日)	椿の魅力	
毎月第4日曜日：農産物直売会										

- \*催し物は都合により変更する場合があります。
- \*表中の「公募」とは、一般公募を含む催しを表します。
- \*展示会・講習会・イベントには入園料が必要です。
- \*詳細は宇治市植物公園までお問い合わせ下さい。

入園料金  
大人 500円 小人 250円 幼児 無料  
年間入園券  
大人 1500円 小人 750円  
購入日より1年間有効  
※市内在住で70歳以上の方は無料で入園できます(要公的証明)  
※毎土曜日は市内小中学生の入園が無料。  
その他各種減免措置あり。詳細は当園までお問合せ下さい

\*講習会のお申込は開催日の1ヶ月前からです。 計28回  
\*講習会には材料費が必要なものがあります。

**宇治市植物公園**  
〒611-0031 宇治市広野町八軒屋谷25-1  
TEL0774-39-9387(サク クサバナ)  
<http://www.uji-citypark.jp/ucbpark/index.htm>  
休園日：月曜日(祝日の場合は翌日)12/28~1/4

# 平成25年度 自主事業教室年間日程予定表

<別紙2>

西宇治運動公園管理事務所

教室名	日程	曜日	時間	回数	定員	内容
エンジョイ・ピンポン	4月～3月(7.8月除く)	金	13:00～16:00	毎週	60名	初心者からシニアの方までひろば形式で指導も可能
バトミントン教室	4/10～6/19(5/1除く)	水	13:00～15:00	10回	初心者から中級 24名	基本から各種ストローク ショットの打ち方 ゲームのルール
	9/11～11/13					
	1/15～3/19					
ラク楽ストレッチ&ソフトエアロ フラダンス	4月～3月(7月・8月除く)	木	13:30～15:30	毎週	月コース各25名 1回コース各15名	家でも出来る簡単なストレッチ・筋肉の緊張とストレスの解消
テニス教室(金曜日コース)	4/5～5/31(5/3除く)	金	10:00～12:00 13:00～15:00	各8回	・初級(初心者含む) ・中級 各12名	基礎からレベルに合わせた指導
	9/13～11/1					
	1/10～2/28					
テニス教室(火曜日コース)	4/9～5/28	火	13:00～15:00	8回	初中級(初心者除く) 20名	指導者2人によるランク分けなしのグループ分けでの充実指導
	9/10～10/29					
	1/7～3/4(2/11除く)					
テニス教室(月曜日コース)	4/8～6/10(4/29・5/6除く)	月	13:00～15:00	8回	初中級(初心者除く) 12名	基本技術の安定と実践
	9/10～11/12(9/17 10/8除く)					
	1/6～3/3(1/13除く)					
ハワイアンフラ	4/8～6/24 10/7～12/16	月	10:00～11:00	各約10回	各19名	癒しの音楽に合わせて、みんなで楽しく踊る
	7/1～9/30 1/6～3/24	木	10:45～11:45			
ヒーリング	4/8～6/24 10/7～12/16	月	14:00～15:00	各約10回	各15名	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きとリラクゼーションで心と身体 のトレーニング
	7/1～9/30 1/6～3/24	水	10:00～11:00			
ヨーガ	4/10～6/26 10/2～12/18	水	11:30～12:30	約10回	各15名	自分の身体に合わせて、ゆっくりとした呼吸と身体に意識を むけて、心地良く動かす
楽しい始めてエアロ	4/10～6/26 10/2～12/18	水	19:30～20:30	約10回	各17名	音楽に合わせて、全身の筋肉バランスの向上・強化
お腹すっきりボクササイズ	4/11～6/27 10/3～12/19	木	19:30～20:30	約10回	各17名	パンチ・キック動作を基本とした格闘技系エクササイズ
ピラティス	4/8～6/24 10/7～12/16	月	15:30～16:30	各約10回	各17名	体幹部の筋肉を深層まで使うことにより、コアの強化・柔軟性を 高める
ピラティス	7/1～9/30 1/6～3/24	金	14:00～15:00		各17名	

黄檗運動公園管理事務所

教室名	日程	曜日	時間	回	定員	内容	
テニス教室	4/9~6/4(4/30除く)	火	10:00~12:00	各8回	初級・中級各15名	初心者からシニアの方までレベルに合わせた指導	
	9/10~10/29						
	1/7~3/4(2/11除く)						
テニス教室	4/11~6/6(5/2除く)	木	10:00~12:00	各8回	初級・中級各15名	初心者からシニアの方までレベルに合わせた指導	
	9/12~10/31						
	1/9~2/27						
ストレッチ&エクササイズ	4/11~6/27 10/3~12/19	7/4~9/26 1/9~3/27	木	13:30~14:30	約10回	各15名	運動不足・ストレス解消のための軽い運動
ストレッチ&エクササイズ	4/11~6/27 10/3~12/19	7/4~9/26 1/9~3/27	木	11:15~12:15	約10回	各15名	
リズムング・ウォーキング	4/12~6/28 10/4~12/20	7/5~9/27 1/10~3/28	金	10:00~11:00	約10回	各15名	30分の有酸素運動と筋トレ・ストレッチを合わせたプログラム 歩くことが出来れば簡単に参加
リラックス・ヨガ A	4/9~6/25 10/1~12/24	7/2~9/24 1/7~3/25	火	12:10~13:10	約10回	各18名	こころと身体をリフレッシュさせる
リラックス・ヨガ B	4/9~6/25 10/1~12/24	7/2~9/24 1/7~3/25	火	13:30~14:30	約10回	各18名	
リラックス・ヨガ C	4/11~6/27 10/3~12/19	7/4~9/26 1/9~3/27	木	10:00~11:00	約10回	各16名	