

平成30年12月 仙台市健康増進センター事業予定表

日	曜日	館内事業		館外事業	
		午前	午後		
1	土	館外事業	健康づくり支援プラントレーニング	青葉障害者健康づくり運動教室	
2	日	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
3	月	健康増進センター休館日			
4	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑧	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑧	支援学校向け運動教室	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑧	夕暮れエクササイズ		
5	水	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
			健康相談		
6	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30)	泉障害者健康づくり運動教室		
		シニアステップアップ運動教室(10:30~11:30)	呼吸らくらくレクリエーションサークル		
		シニアステップアップ運動教室(11:20~12:20)	健康づくり支援プラン(総合コース)		
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)			
7	金	いずみいきいき脳活健幸教室 Ⅲ期⑦	健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
		健康づくり支援プラン(簡易コース)			
8	土	障害者団体利用	健康づくり支援プラントレーニング	青葉障害者健康づくり運動教室	
			健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
			ヘルスプロモーション啓発セミナー		
9	日	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
10	月	健康増進センター休館日		ウエルネスホープ自主研修	
11	火	事業準備	夕暮れエクササイズ	支援学校向け運動教室	
				太白障害者健康づくり運動教室	
12	水	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
			健康相談		
13	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30)	泉障害者健康づくり運動教室		
		シニアステップアップ運動教室(10:30~11:30)	呼吸らくらくレクリエーションサークル		
		シニアステップアップ運動教室(11:20~12:20)	健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
		健康づくり支援プラン(簡易コース)			
14	金	いずみいきいき脳活健幸教室 Ⅲ期⑧	障害者団体利用		
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)	健康づくり支援プラン(簡易コース)		
15	土	館外事業	健康づくり支援プラントレーニング	青葉障害者健康づくり運動教室	
16	日	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
17	月	健康増進センター休館日			
18	火	事業準備	夕暮れエクササイズ	支援学校向け運動教室	
				太白障害者健康づくり運動教室	
19	水	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
			お手軽とる塩チェック		
20	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30)	泉障害者健康づくり運動教室		
		シニアステップアップ運動教室(10:30~11:30)	呼吸らくらくレクリエーションサークル		
		シニアステップアップ運動教室(11:20~12:20)	健康づくり支援プラン(総合コース)		
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)			
21	金	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	障害者団体利用		
22	土	館外事業	健康づくり支援プラントレーニング	青葉障害者健康づくり運動教室	
23	日	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング		
24	月	事業準備	事業準備		
25	火	健康増進センター休館日			
26	水	事業準備	事業準備		
27	木	事業準備	事業準備		
28	金	健康増進センター休館日			
29	土				
30	日				
31	月				