

平成31年1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	火			
2	水			
3	木			
4	金			
5	土	事業準備	事業準備	
6	日	事業準備	事業準備	
7	月			
8	火	いずみ元気あっふ運動教室 1 IV期①	いずみはつらつ運動教室 IV期①	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室 2 IV期①		
9	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	
10	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(簡易コース)	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
11	金	健康づくり支援プラン(簡易コース)	障害者団体利用	
12	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
13	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	
14	月	事業準備	事業準備	
15	火			支援学校向け健康づくり教室
16	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	
17	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)		
18	金	いずみいきいき脳活健幸教室 IV期①	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
19	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
			健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
20	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	
21	月			団体向け出前講座
22	火	いずみ元気あっふ運動教室 1 IV期②	いずみはつらつ運動教室 IV期②	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室 2 IV期②	夕暮れエクササイズ	支援学校向け健康づくり教室
23	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	
24	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(簡易コース)	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
25	金	いずみいきいき脳活健幸教室 IV期②	障害者団体利用	
		健康づくり支援プラン(簡易コース)	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
26	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
27	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	
28	月			
29	火	いずみ元気あっふ運動教室 1 IV期③	いずみはつらつ運動教室 IV期③	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室 2 IV期③	夕暮れエクササイズ	支援学校向け健康づくり教室
30	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	
31	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(簡易コース)	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		