

平成31年2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	金	いずみいきいき脳活健幸教室 IV期③	館外事業	支援学校健康教室
2	土	減量チャレンジ講座①	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）	
3	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	
4	月			
5	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期④	いずみはつらつ運動教室 IV期④	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期④	夕暮れエクササイズ	
6	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	
7	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）		
8	金	いずみいきいき脳活健幸教室 IV期④	障害者団体利用	
			健康づくり支援プラン（身体活動コース）	
9	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
				障害者団体向け健康づくり運動教室
10	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	
11	月	事業準備	事業準備	
12	火			支援学校向け健康づくり運動教室
13	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	
14	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）	企業向け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（簡易コース）		
15	金	いずみいきいき脳活健幸教室 IV期⑤	館外事業	地域のボランティア養成研修会
			企業向け健康づくり支援プラン（総合コース）	
16	土	減量チャレンジ講座②	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
			お手軽とる塩チェック	
17	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	
18	月			
19	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期⑤	いずみはつらつ運動教室 IV期⑤	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期⑤	夕暮れエクササイズ	支援学校向け健康づくり運動教室
20	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	
			企業向け健康づくり支援プラン（総合コース）	
21	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）		
22	金	いずみいきいき脳活健幸教室 IV期⑥	障害者団体利用	
			健康づくり支援プラン（総合コース）	
23	土	館外事業	事業準備	青葉障害者健康づくり運動教室
24	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	
25	月			
26	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期⑥	いずみはつらつ運動教室 IV期⑥	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期⑥	夕暮れエクササイズ	
27	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	
			企業向け健康づくり支援プラン（総合コース）	
28	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）		