

平成31年3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⑦	事業準備	
2	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
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	健康増進センター休館日		
5	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期⑦	いずみはつらつ運動教室 IV期⑦	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⑦	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	
			団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	
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(総合コース)	
		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⑧	障害者団体利用	
9	土	館外事業	障害者団体出前講座	青葉障害者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	健康増進センター休館日		
12	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期⑧	いずみはつらつ運動教室 IV期⑧	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期⑧	夕暮れエクササイズ	
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	
			お手軽とる塩チェック	
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)	団体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(身体活動コース)		
15	金	健康づくり支援プラン(簡易コース)	団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	ウエルネスホープ自主研修
16	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)	
17	日	健康づくり講演会	防災健幸ミニ会議	
18	月	健康増進センター休館日		
19	火	事業準備	夕暮れエクササイズ	太白障害者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	
21	木	事業準備	事業準備	
22	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	
23	土	減塩チャレンジ講座	健康づくり支援プラントレーニング	
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	健康増進センター休館日		
26	火	事業準備	事業準備	
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	
28	木	事業準備	事業準備	
29	金	事業準備	事業準備	
30	土	事業準備	事業準備	
31	日	事業準備	事業準備	