

平成31年4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	月	健康増進センター休館日		
2	火	事業準備	事業準備	
3	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	
4	木	事業準備	事業準備	
5	金	事業準備	事業準備	
6	土	事業準備	健康づくり支援プラントレーニング	
7	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	
8	月	健康増進センター休館日		
9	火	事業準備	館外事業	太白障害者健康づくり運動教室
10	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	
11	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30)	企業向け新入社員研修	
		シニアステップアップ運動教室(10:30~11:30)		
		シニアステップアップ運動教室(11:20~12:20)		
		企業向け新入社員研修		
12	金	健康づくり支援プラン(簡易コース)	障害者団体利用	
			健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
13	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
14	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	
15	月	健康増進センター休館日		
16	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期①	いずみはつらつ運動教室 I期①	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 I期①	夕暮れエクササイズ	
17	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	
18	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)		
19	金	いきいき脳活健幸教室 I期①	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)		
20	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)	
21	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	
22	月	健康増進センター休館日		
23	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期②	いずみはつらつ運動教室 I期②	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 I期②	夕暮れエクササイズ	
24	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	
25	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(総合コース)	
26	金	いきいき脳活健幸教室 I期②	障害者団体利用	
			健康づくり支援プラン(簡易コース)	
27	土	事業準備	健康づくり支援プラントレーニング	
28	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	
29	月	事業準備	事業準備	
30	火	事業準備	事業準備	