

5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	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	
2	木	事業準備	事業準備	
3	金	事業準備	事業準備	
4	土	事業準備	健康づくり支援プラントレーニング	
5	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	
6	月	事業準備	事業準備	
7	火	休館日	休館日	
8	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	
9	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)		
10	金	いずみいきいき脳活健幸教室Ⅰ期③	障害者団体利用	
			健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
11	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
12	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	
13	月	休館日	休館日	
14	火	いずみ元気あっぷ運動教室1Ⅰ期③	いずみはつらつ運動教室Ⅰ期③	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2Ⅰ期③	夕暮れエクササイズ	
15	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	
16	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)		
17	金	いずみいきいき脳活健幸教室Ⅰ期④	健康づくり支援プラン(簡易コース)	メンタルヘルスネットワークin仙台
18	土	減量チャレンジ講座3か月後振り返り	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)	
19	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	
20	月	休館日	休館日	
21	火	いずみ元気あっぷ運動教室1Ⅰ期④	いずみはつらつ運動教室Ⅰ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2Ⅰ期④	夕暮れエクササイズ	
22	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	
23	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)		
24	金	いずみいきいき脳活健幸教室Ⅰ期⑤	障害者団体利用	
		ごはnde健康セミナー		
25	土	ごはnde健康セミナー	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
26	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	
27	月	休館日	休館日	
28	火	いずみ元気あっぷ運動教室1Ⅰ期⑤	いずみはつらつ運動教室Ⅰ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2Ⅰ期⑤	夕暮れエクササイズ	
29	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	
			健康相談	
30	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)	
31	金	いずみいきいき脳活健幸教室Ⅰ期⑥	健康づくり支援プラン(簡易コース)	