

6月 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	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
2	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	
3	月	休館日		
4	火	いずみ元気あっぷ運動教室 1 Ⅰ期⑥	いずみはつらつ運動教室 Ⅰ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 Ⅰ期⑥	夕暮れエクササイズ	
5	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	
6	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）		
7	金	いずみいきいき脳活健幸教室 Ⅰ期⑦	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	
8	土	合同セミナー（仮）	健康づくり支援プラントレーニング	
9	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	
10	月	休館日		
11	火	いずみ元気あっぷ運動教室 1 Ⅰ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅰ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 Ⅰ期⑦	夕暮れエクササイズ	
12	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	
13	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）		
14	金	いずみいきいき脳活健幸教室 Ⅰ期⑧	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）	障害者団体利用	
15	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）	
16	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	
17	月	休館日		
18	火	いずみ元気あっぷ運動教室 1 Ⅰ期⑧	いずみはつらつ運動教室 Ⅰ期⑧	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⑧	夕暮れエクササイズ	
19	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	
20	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）		
21	金	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	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
23	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	
24	月	休館日		
25	火		夕暮れエクササイズ	太白障害者健康づくり運動教室
26	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）	
27	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）		
28	金	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）	
			障害者団体利用	
29	土	事業準備	健康づくり支援プラントレーニング	
			お手軽と塩チェック	
			ヘルスアップセミナー（ロコモ予防運動）（仮）	
30	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	