

7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	休館日		
2	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
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	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)		
5	金	ロコモ予防でロコモっと元気 調理実習編 ～コツコツはじめる! 骨粗しょう症の予防～	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
6	土	ロコモ予防でロコモっと元気 調理実習編 ～コツコツはじめる! 骨粗しょう症の予防～	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
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	休館日		
9	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期①	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期①	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期①	夕暮れエクササイズ	支援学校向け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	
			健康相談	
11	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)		
12	金	いずみいきいき脳活健康教室Ⅱ期①	障害者団体利用	
		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)	
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	事業準備	事業準備	
16	火	休館日		支援学校向け健康づくり運動教室
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	
		団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	
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)		
		団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	
19	金	いずみいきいき脳活健康教室Ⅱ期②		
		団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	
20	土	館外事業	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	青葉障害者健康づくり運動教室
			健康づくり支援プラントレーニング	
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	休館日		
23	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期②	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期②	夕暮れエクササイズ	健康プロジェクト活動
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	
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(簡易コース)	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
26	金	いずみいきいき脳活健康教室Ⅱ期③	障害者団体利用	
		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	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
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	休館日		
30	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期③	太白障害者健康づくり運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期③	夕暮れエクササイズ	
31	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)	団体向け健康づくり支援プラン(総合コース)	