

令和元年10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	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅲ期① いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅲ期①	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ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
2	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	街なかエンジョイエクササイズW
3	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30) 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) 健康づくり支援プラン(身体活動コース)	いずみスマイル教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
4	金	事業準備	事業準備	
5	土	館外事業		はつらつ健康フェスティバル
6	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	
7	月	健康増進センター休館日		
8	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅲ期② いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅲ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期②	支援学校向け健康づくり運動教室
9	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	
10	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30) 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) 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)	
11	金	健康づくり支援プラン(身体活動・食生活コース)	障害者団体利用 健康づくり支援プラン(簡易コース)	出前講座
12	土	減量チャレンジ講座①	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(身体活動コース)	街なかエンジョイエクササイズS
13	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	
14	月	事業準備	事業準備	
15	火	健康増進センター休館日		
16	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	
17	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30) 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) 健康づくり支援プラン(身体活動コース)	いずみスマイル教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル 健康づくり支援プラン(総合コース)	
18	金	いずみいきいき脳活健康教室Ⅲ①	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
19	土	減量チャレンジ講座②	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	太白障害者健康づくり運動教室
20	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	
21	月	健康増進センター休館日		
22	火	事業準備	事業準備	
23	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	
24	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30) 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) 健康づくり支援プラン(身体活動・食生活コース)	いずみスマイル教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
25	金	いずみいきいき脳活健康教室Ⅲ② 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)	
26	土		健康づくり支援プラントレーニング	オータムフェス2019 街なかエンジョイエクササイズS
27	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	
28	月	健康増進センター休館日		
29	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅲ期③ いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅲ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期③ 夕暮れエクササイズ	健幸プロジェクト 支援学校向け健康づくり運動教室
30	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	街なかエンジョイエクササイズW
31	木	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	いずみスマイル教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	障害者団体出前講座