

令和元年9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	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	
2	月	健康増進センター休館日		
3	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅱ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ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 Ⅱ期⑦	夕暮れエクササイズ	支援学校向け健康づくり運動教室
4	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	
5	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・食生活コース)	
		健康づくり支援プラン(簡易コース)		
6	金	いずみいきいき脳活健幸教室 Ⅱ期⑦	健康づくり支援プラン(簡易コース)	出前講座
7	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
8	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	
9	月	健康増進センター休館日		
10	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅱ期⑧	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ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 Ⅱ期⑧	夕暮れエクササイズ	支援学校向け健康づくり運動教室
11	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	
12	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)		
13	金	いずみいきいき脳活健幸教室 Ⅱ期⑧	障害者団体利用	出前講座
		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)	
14	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)	
15	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	
16	月	事業準備	事業準備	
17	火	健康増進センター休館日		
18	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	
19	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30)	健康づくり支援プラン(総合コース)	ウェルネスホープ自主研修
		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)		
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
20	金	事業準備	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
21	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
22	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	
23	月	事業準備	事業準備	
24	火	健康増進センター休館日		支援学校向け健康づくり運動教室
25	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	
26	木	シニアステップアップ運動教室(9:30~10:30)	事業準備	
		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(簡易コース)		
27	金	事業準備	障害者団体利用	
			健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
28	土	事業準備	健康づくり支援プラントレーニング	仙台市高齢者生きがい健康祭
29	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	
30	月	健康増進センター休館日		