

令和2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・他事業
		午前	午後	
1	火	いずみ元気あっぶ+運動教室1③(9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑤	
		いずみ元気あっぶ+運動教室2③(11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
2	水		健康づくり支援プラントレーニング	
3	木	シニアステップアップ運動教室ライト1(9:30~)	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
		シニアステップアップ運動教室ライト2(11:30~)	いずみスマイル教室 前期 ④	
4	金		健康づくり支援プラン(簡易コース)	
			障害者団体利用	
5	土	健康づくり支援プラントレーニング(個別)	健康づくり支援プラントレーニング	AM 街なかエンジョイエクササイズS
6	日		健康づくり支援プラントレーニング	
7	月	休館日	休館日	
8	火	いずみ元気あっぶ+運動教室1④(9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑥	青空ストレッチ
		いずみ元気あっぶ+運動教室2④(11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
9	水		健康づくり支援プラントレーニング	PM 街なかエンジョイエクササイズW
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
10	木	シニアステップアップ運動教室ライト1(9:30~)	健康づくり支援プラン(総合コース)	
		シニアステップアップ運動教室ライト2(11:30~)	いずみスマイル教室 前期 ⑤	
11	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	
12	土	健康づくり支援プラントレーニング(個別対応)	健康づくり支援プラントレーニング	
13	日	一般利用(①10:00~②10:20~③10:40~)	健康づくり支援プラントレーニング	
14	月		休館日	
15	火	いずみ元気あっぶ+運動教室1⑤(9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑦	レッツ!! 健幸ウォーキング
		いずみ元気あっぶ+運動教室2⑤(11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
16	水	一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
		健康相談		
17	木	シニアステップアップ運動教室ライト1(9:30~)	健康づくり支援プラン(総合コース)	
		シニアステップアップ運動教室ライト2(11:30~)	いずみスマイル教室 前期 ⑥	
18	金	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)	
			障害者団体利用	
19	土	健康づくり支援プラントレーニング(個別)	健康づくり支援プラントレーニング	AM 街なかエンジョイエクササイズS
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
20	日	一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
21	月	事業準備	事業準備	
22	火	事業準備	事業準備	
23	水	休館日	休館日	PM 街なかエンジョイエクササイズW
24	木	シニアステップアップ運動教室ライト1(9:30~)	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
		シニアステップアップ運動教室ライト2(11:30~)	いずみスマイル教室 前期 ⑦	
25	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)	レッツ!! 健幸ウォーキング
		きりん軽運動教室	障害者団体利用	
26	土	健康づくり支援プラントレーニング(個別)	健康づくり支援プラントレーニング	AM 街なかエンジョイエクササイズS
			お手軽とる塩チェック	
27	日	一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
28	月	休館日	休館日	
29	火	いずみ元気あっぶ+運動教室1⑥(9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑧	青空ストレッチ
		いずみ元気あっぶ+運動教室2⑥(11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
30	水	一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
			健康相談	