

令和2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	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	
2	金	事業準備	障害者団体利用	
3	土	早めの対策が肝心！フレイル予防の食事のコツ	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トレーニング (個別)		
4	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
5	月	休館日	休館日	
6	火	いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ① (9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期①	
		いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ① (11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
7	水	施設一般利用	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)		
8	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	
9	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	
10	土	食事と運動からはじめよう！家でもできるロコモ予防	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
11	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
12	月	休館日	休館日	
13	火	いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ期② (9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期②	
		いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ期② (11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
14	水	施設一般利用	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
			健康相談	
15	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 (簡易コース)	
		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	
16	金		健康づくり支援プラン (身体活動コース)	
17	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	
		健康づくり支援プラン (身体活動コース)		
18	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
19	月	休館日	休館日	
20	火	いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ期③ (9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期③	
		いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ期③ (11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
21	水	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
			健康相談	
22	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	
23	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	
24	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
25	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
26	月	休館日	休館日	
27	火	いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ期④ (9:30~10:30)	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期④	
		いずみ元気あっぷ+運動教室 Ⅲ期④ (11:30~12:30)	夕暮れエクササイズ	
28	水	施設一般利用	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
			健康相談	
29	木	事業準備	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	
30	金		健康づくり支援プラン (身体活動コース)	
31	土	(ハルスアップセミナー) 女性のための筋カトレ講座	健康づくり支援プラントレーニング	