

令和2年11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	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
2	月	休館日	休館日	
3	火	事業準備	事業準備	
4	水	施設一般利用	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
5	木	シニアステップアップ運動教室ライト1	健康づくり支援プラン（総合コース）	施設向け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ライト2	いずみスマイル教室	
6	金	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	障害者団体利用	
7	土	高血圧予防セミナー	健康づくり支援プラントレーニング	
8	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
9	月	休館日	休館日	
10	火	いずみ元気あっぷ+運動教室1 Ⅲ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期②	支援学校向け運動教室
		いずみ元気あっぷ+運動教室2 Ⅲ期②	夕暮れエクササイズ	
11	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	
12	木	シニアステップアップ運動教室ライト1	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	いずみスマイル教室	
13	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）	施設向け障害者健康づくり運動教室
			障害者団体利用	
14	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	街中エンジョイエクササイズS
15	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
16	月	休館日	休館日	
17	火	いずみ元気あっぷ+運動教室1 Ⅲ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期③	支援学校向け運動教室
		いずみ元気あっぷ+運動教室2 Ⅲ期③	夕暮れエクササイズ	
18	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	
19	木	シニアステップアップ運動教室ライト1	健康づくり支援プラン（総合コース）	支援学校向け運動教室
		シニアステップアップ運動教室ライト2	いずみスマイル教室	
20	金	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	障害者団体利用	
21	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）		
22	日	施設一般利用	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	休館日	休館日	支援学校向け運動教室
25	水	施設一般利用	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
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
26	木	シニアステップアップ運動教室ライト1	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	いずみスマイル教室	
27	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）	
28	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	街中エンジョイエクササイズS
29	日	施設一般利用	健康づくり支援プラントレーニング	
30	月	休館日	休館日	