

令和3年1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	金	休館日	休館日	
2	土	休館日	休館日	
3	日	休館日	休館日	
4	月	休館日	休館日	
5	火	事業準備	事業準備	
6	水	事業準備	事業準備	
7	木	事業準備		
8	金	事業準備	障害者団体利用	
9	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	
10	日	一般利用(10:00~12:10)	健康づくり支援プラントレーニング	
11	月	事業準備	事業準備	
12	火	休館日	休館日	鶴ヶ谷特別支援学校
13	水	一般利用(10:00~12:10)	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
			健康相談	
14	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	
15	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	
16	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	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)		
17	日	一般利用(10:00~12:10)	健康づくり支援プラントレーニング	
18	月	休館日	休館日	
19	火	いずみ元気あっぷ+運動教室1 IV期①	いずみはつらつ運動教室 IV期①	支援学校向け運動教室
		いずみ元気あっぷ+運動教室2 IV期①	夕暮れエクササイズ	
20	水	一般利用(10:00~12:10)	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)		
21	木	シニアステップアップ運動教室ライト1	ヘルスアップセミナー(団体向け)	
		シニアステップアップ運動教室ライト2		
		ヘルスアップセミナー(団体向け)		
22	金	ヘルスアップセミナー(団体向け)	ヘルスアップセミナー(団体向け)	
		きりん軽運動教室		
23	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	
24	日	一般利用(10:00~12:10)	健康づくり支援プラントレーニング	
25	月	休館日	休館日	
26	火	いずみ元気あっぷ+運動教室1 IV期②	いずみはつらつ運動教室 IV期②	
		いずみ元気あっぷ+運動教室2 IV期②	夕暮れエクササイズ	
27	水	一般利用(10:00~12:10)	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
			健康相談	
28	木	シニアステップアップ運動教室ライト1	いずみスマイル教室	
		シニアステップアップ運動教室ライト2	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
29	金	いずみいきいき脳活健康教室 ①	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
			障害者団体利用	
30	土	糖尿病予防セミナー(食生活編)	健康づくり支援プラントレーニング	
31	日	一般利用(10:00~12:10)	健康づくり支援プラントレーニング	