

令和3年8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(10:00~12:30)	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	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期④	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期④	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期④	夕暮れエクササイズ	
4	水	施設一般利用(10:00~12:30)	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	
5	木	いずみ・シニアステップアップ運動教室1	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	
		いずみ・シニアステップアップ運動教室2	いずみスマイル教室	
		健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)		
6	金	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	
			障害者団体利用	
7	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)		
8	日	施設一般利用(10:00~12:30)	健康づくり支援プラントレーニング	
9	月	事業準備	事業準備	
10	火	休館日	休館日	
11	水	施設一般利用(10:00~12:30)	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)	健康相談	
12	木	事業準備	事業準備	
13	金	事業準備	事業準備	
14	土	事業準備	事業準備	
15	日	事業準備	事業準備	
16	月	休館日	休館日	
17	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑤	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑤	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期⑤	夕暮れエクササイズ	
18	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(団体向け総合コース)	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	
19	木	いずみ・シニアステップアップ運動教室1	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	
		いずみ・シニアステップアップ運動教室2	いずみスマイル教室	
		健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)		
20	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅲ期①	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(オンライン)	
			きりん軽運動	
21	土	メタボ予防セミナー(食生活編)	健康づくり支援プラントレーニング	街なかエンジョイエクササイズS
22	日	施設一般利用(10:00~12:30)	健康づくり支援プラントレーニング	
23	月	休館日	休館日	
24	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑥	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑥	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期⑥	夕暮れエクササイズ	
25	水	施設一般利用(10:00~12:30)	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
26	木	いずみ・シニアステップアップ運動教室1	いずみスマイル教室	
		いずみ・シニアステップアップ運動教室2	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	
		健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)		
27	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅲ期②	健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	
		健康づくり支援プラン(団体向け総合コース)	障害者団体利用	
28	土	メタボ予防セミナー(運動編)	健康づくり支援プラントレーニング	
29	日	施設一般利用(10:00~12:30)	健康づくり支援プラントレーニング	
30	月	休館日	休館日	
31	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑦	小松島支援学校運動教室
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期⑦	夕暮れエクササイズ	