

令和3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	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	
2	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	あおばスマイル教室
3	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	
4	月	休館日	休館日	
5	火		夕暮れエクササイズ	鶴ヶ谷支援学校運動教室
6	水	施設一般利用（10:00～12:30） 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トレーニング	
7	木	シニアステップアップ運動教室1 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（身体活動コース） 呼吸らくらくレクリエーション いずみスマイル教室	
8	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	
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 お手軽とる塩チェック	
10	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	
11	月	休館日	休館日	
12	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅲ期① いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅲ期①	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期① 夕暮れエクササイズ	
13	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 健康相談	街なかエンジョイエクササイズW
14	木	シニアステップアップ運動教室1 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（総合コース） いずみスマイル教室	
15	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅳ期① 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（身体活動コース）	健康づくり支援プラントレーニング	あおばスマイル教室
17	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	
18	月	休館日	休館日	
19	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅲ期② いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅲ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期② 夕暮れエクササイズ	小松島支援学校運動教室
20	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	
21	木	シニアステップアップ運動教室1 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（団体向け簡易コース）	健康づくり支援プラン（団体向け簡易コース） 呼吸らくらくレクリエーション いずみスマイル教室	
22	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅳ期② 健康づくり支援プラン（団体向け簡易コース）	健康づくり支援プラン（団体向け簡易コース） 障害者団体利用（オンライン） ざりん軽運動	
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	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	
25	月	休館日	休館日	
26	火	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅲ期③ いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅲ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期③ 夕暮れエクササイズ	
27	水	健康づくり支援プラン（団体向け簡易コース） 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 健康相談	街なかエンジョイエクササイズW
28	木	シニアステップアップ運動教室1 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（総合コース） いずみスマイル教室	
29	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅳ期③ 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	
30	土	高血圧予防セミナー（食生活編） 健康づくり支援プラントレーニング（個別対応）	健康づくり支援プラントレーニング	
31	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	