

令和3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	月	休館日	休館日	
2	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期④	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2 Ⅲ期④	夕暮れエクササイズ	
3	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	
4	木	シニアステップアップ運動教室1	いずみスマイル教室	
		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サークル	
5	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅳ期④	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	
6	土	高血圧予防セミナー(運動編)	健康づくり支援プラントレーニング	あおばスマイル
7	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	
8	月	休館日	休館日	
9	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑤	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑤	鶴ヶ谷支援学校運動教室
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑤	夕暮れエクササイズ	
10	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
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
11	木	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(簡易コース)	
		シニアステップアップ運動教室2	いずみスマイル教室	
12	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	
13	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	
		「これからも頑張れ私！測って！動いて！測定会」		
14	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	
15	月	休館日+C23:C25	休館日	
16	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑥	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑥	鶴ヶ谷支援学校運動教室
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑥	夕暮れエクササイズ	
17	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	
18	木	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(総合コース)	
		シニアステップアップ運動教室2	いずみスマイル教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
19	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(オンライン) きりん軽運動	
20	土	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
21	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	
22	月	休館日	休館日	
23	火	事業準備	事業準備	
24	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	
25	木	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(簡易コース)	
		シニアステップアップ運動教室2		
26	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	
27	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	
28	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	
29	月	休館日	休館日	
30	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑦	小松島支援学校運動教室
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑦	夕暮れエクササイズ	