

令和4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	土	休館日	休館日	
2	日	休館日	休館日	
3	月	休館日	休館日	
4	火	休館日	休館日	
5	水	事業準備	事業準備	
6	木	事業準備	事業準備	
7	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	
8	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	
9	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	
10	月	事業準備	事業準備	
11	火	休館日	休館日	
12	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
13	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（簡易コース） いずみスマイル教室	
14	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	
15	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
16	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	
17	月	休館日	休館日	
18	火	いずみ元気あっふ運動教室1 IV期① いずみ元気あっふ運動教室2 IV期①	いずみはつらつ運動教室 IV期① 夕暮れエクササイズ	小松島支援学校運動教室
19	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 健康相談	
20	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（簡易コース） 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	
21	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（総合コース） 障害者団体利用	
22	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	
23	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	
24	月	休館日	休館日	
25	火	いずみ元気あっふ運動教室1 IV期② いずみ元気あっふ運動教室2 IV期②	いずみはつらつ運動教室 IV期② 夕暮れエクササイズ	鶴ヶ谷支援学校運動教室
26	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
27	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（簡易コース） いずみスマイル教室	
28	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（オンライン） きりん軽運動	
29	土	ヘルスアップセミナーフレイル予防	健康づくり支援プラントレーニング	
30	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	
31	月	休館日	休館日	