

令和4年6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	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	
2	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(身体活動コース)		
3	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	障害者団体利用	
4	土	ヘルスアップセミナー(コレステロール予防)	健康づくり支援プラントレーニング	あおばスマイル
		健康づくり支援プラントレーニング(個別対応)		
5	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	
6	月	休館日	休館日	
7	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期⑦	いずみはつらつ運動教室 I期⑦	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 I期⑦	夕暮れエクササイズ	
8	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	街なかエクササイズW
			健康相談	
9	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	呼吸らくらく運動教室	
		健康づくり支援プラン(簡易コース)		
10	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	
11	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	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
12	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	
13	月	休館日	休館日	
14	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期⑧	いずみはつらつ運動教室 I期⑧	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 I期⑧	夕暮れエクササイズ	
15	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	
16	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(身体活動コース)		
17	金	いずみいきいき脳活健康教室 II期①	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
18	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
		障害者団体利用		
19	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	
20	月	休館日	休館日	
21	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期予備	いずみはつらつ運動教室 I期予備	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 I期予備	夕暮れエクササイズ	
22	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)		
23	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	呼吸らくらく運動教室	
		健康づくり支援プラン(簡易コース)		
24	金	いずみいきいき脳活健康教室 II期②	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)	
25	土	ヘルスアップセミナー(メタボ予防・食生活編)	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トレーニング(個別対応)	お手軽とる塩チェック	
26	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	
27	月	休館日	休館日	
28	火		夕暮れエクササイズ	
29	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	街なかエクササイズW
			健康相談	
30	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(簡易コース)	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		