

令和4年7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	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅱ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	
2	土	ヘルスアップセミナー（メタボ予防・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
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	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅱ期①	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期①	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅱ期①	夕暮れエクササイズ	
6	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）		
7	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）		
8	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅱ期④	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	
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
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	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅱ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期②	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅱ期②	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	街なかエクササイズW
14	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）		
15	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）	地域でつながる健幸づくりフェアin卸町
		障害者団体利用	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トレーニング	あおばスマイル
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	事業準備	事業準備	
19	火	休館日	休館日	
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	若林区障害者運動教室
21	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）		
22	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	
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	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅱ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期③	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅱ期③	夕暮れエクササイズ	
27	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
28	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）		
29	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	障害者団体利用（オンライン）	
30	土	ヘルスアップセミナー（フレイル予防・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）		
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	