

令和4年8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	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期④	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期④	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ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	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)		
5	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	
6	土	ヘルスアップセミナー(フレイル予防・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
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	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑤	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑤	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ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	
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
11	木	事業準備	事業準備	
12	金	事業準備	事業準備	
13	土	事業準備	事業準備	
14	日	事業準備	事業準備	
15	月	休館日	休館日	
16	火	事業準備	事業準備	
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	若林区障害者運動教室
18	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)		
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	障害者団体利用(オンライン)	
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
		障害者団体利用		
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	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑥	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑥	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期⑥	夕暮れエクササイズ	
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	街なかエクササイズW
25	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(身体活動コース)		
26	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅲ期①	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
			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	いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑦	
		いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期⑦	夕暮れエクササイズ	
31	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	