

2022年（令和4年）9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  | 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）      |                     |            |
| 2  | 金  | いずみいきいき脳活健康教室 Ⅲ期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）    | 障害者団体利用             |            |
| 3  | 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    |
| 4  | 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    |            |
| 5  | 月  | 休館日                    | 休館日                 |            |
| 6  | 火  | いずみ元気あっふ運動教室1 Ⅱ期⑧      | いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑧     |            |
|    |    | いずみ元気あっふ運動教室2 Ⅱ期⑧      | 夕暮れエクササイズ           |            |
| 7  | 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）    |                     |            |
| 8  | 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）    |                     |            |
| 9  | 金  | いずみいきいき脳活健康教室 Ⅲ期③      | 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             |            |
| 10 | 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    |            |
|    |    | 健康づくり支援プラントレーニング（個別対応） |                     |            |
| 11 | 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    |            |
| 12 | 月  | 休館日                    | 休館日                 |            |
| 13 | 火  | 事業準備                   | 夕暮れエクササイズ           |            |
| 14 | 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W  |
| 15 | 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）      |                     |            |
| 16 | 金  | いずみいきいき脳活健康教室 Ⅲ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             |            |
| 17 | 土  | ヘルスアップセミナー（いい眠りと健康）    | 健康づくり支援プラントレーニング    | あおばスマイル    |
| 18 | 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    |            |
| 19 | 月  | 事業準備                   | 事業準備                |            |
| 20 | 火  | 休館日                    | 休館日                 |            |
| 21 | 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 |
| 22 | 木  | いずみ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）   |            |
|    |    | 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）    |                     |            |
| 23 | 金  | 事業準備                   | 事業準備                |            |
| 24 | 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    |            |
| 25 | 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    |            |
| 26 | 月  | 休館日                    | 休館日                 |            |
| 27 | 火  | 事業準備                   | 事業準備                |            |
| 28 | 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W  |
| 29 | 木  | いずみ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）   |            |
|    |    | 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）    |                     |            |
| 30 | 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（オンライン）      |            |