

2022年(令和4年)12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	職場体験学習 ↓
		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）		
2	金	いずみいきいき脳活健康教室 V期②	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	
3	土	フレイル予防セミナー（食生活編）	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）		
4	日	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	いずみ元気あっぷ運動教室1 III期⑧	いずみはつらつ運動教室 III期⑧	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 III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	
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（簡易コース）		
9	金	いずみいきいき脳活健康教室 V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	
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	
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	ヘルスアップセミナー（地方共済）	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
		健康づくり支援プラン（簡易コース）		
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（身体活動コース）	呼吸らくらく運動教室	
16	金	いずみいきいき脳活健康教室 V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）		
		ヘルスアップセミナー（地方共済）		
17	土	障害者団体利用	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	休館日	休館日	
20	火	ヘルスアップセミナー（地方共済）	夕暮れエクササイズ	
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	
22	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）		
23	金	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）	
		障害者団体利用		
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	休館日	休館日	
29	木	休館日	休館日	
30	金	休館日	休館日	
31	土	休館日	休館日	