

2022(令和4)年11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	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 Ⅲ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期③	
		いずみ元気あっぶ運動教室2 Ⅲ期③	夕暮れエクササイズ	
2	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	
3	木	事業準備	事業準備	
4	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	
5	土	高血圧予防セミナー(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
6	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	
7	月	休館日	休館日	
8	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 Ⅲ期④	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期④	職場体験学習
		いずみ元気あっぶ運動教室2 Ⅲ期④	夕暮れエクササイズ	
9	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(身体活動コース)		
10	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)		
11	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	
12	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	
13	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	
14	月	休館日	休館日	
15	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 Ⅲ期⑤	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑤	職場体験学習
		いずみ元気あっぶ運動教室2 Ⅲ期⑤	夕暮れエクササイズ	
16	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
17	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)		
18	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)	
19	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
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
20	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	
21	月	休館日	休館日	
22	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 Ⅲ期⑥	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑥	
		いずみ元気あっぶ運動教室2 Ⅲ期⑥	夕暮れエクササイズ	
23	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	
24	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)		
25	金	いずみいきいき脳活健康教室 V期①	健康づくり支援プラン(簡易コース)	
26	土	いずちゅう健幸祭	いずちゅう健幸祭	
27	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	
28	月	休館日	休館日	
29	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 Ⅲ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑦	職場体験学習
		いずみ元気あっぶ運動教室2 Ⅲ期⑦	夕暮れエクササイズ	
30	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