

2023年1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	日	休館日	休館日	
2	月	休館日	休館日	
3	火	休館日	休館日	
4	水	休館日	休館日	
5	木			
6	金			
7	土		健康づくり支援プラントレーニング	
8	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	
9	月			
10	火	休館日	休館日	
11	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
12	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	
13	金	健康づくり支援プラン（身体活動）	健康づくり支援プラン（簡易）	
			障害者団体利用	
14	土	健康づくり支援プラン（身体活動）	健康づくり支援プラントレーニング	
15	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	
16	月	休館日	休館日	
17	火	いずみ元気あっぷ運動教室 Ⅳ期①	いずみはつらつ運動教室 Ⅳ期①	
		いずみ元気あっぷ運動教室 Ⅳ期①	夕暮れエクササイズ	
18	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	若林運動教室
19	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）		
20	金	障害者団体利用	障害者団体利用	
		健康づくり支援プラン（簡易）	健康づくり支援プラン（身体活動）	
21	土	健康づくり支援プラン（身体活動）	健康づくり支援プラントレーニング	健康づくり講演会
				あおばスマイル
22	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	
23	月	休館日	休館日	
24	火	いずみ元気あっぷ運動教室 Ⅳ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅳ期②	
		いずみ元気あっぷ運動教室 Ⅳ期②	夕暮れエクササイズ	
25	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）		
26	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）		
27	金	健康づくり支援プラン（身体活動）	障害者団体利用（オンライン）	
			健康づくり支援プラン（簡易）	
28	土	ヘルスアップセミナー（市民向け）	健康づくり支援プラントレーニング	
29	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	
30	月	休館日	休館日	
31	火	いずみ元気あっぷ運動教室 Ⅳ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅳ期①	
		いずみ元気あっぷ運動教室 Ⅳ期③	夕暮れエクササイズ	