

2023年2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	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	
2	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	
		支援プラン(簡易コース)		
3	金	脳活健幸教室Ⅳ期①	障害者団体利用	
			支援プラン(身体活動コース)	
4	土	糖尿病予防セミナー(運動編)	健康づくり支援プラントレーニング	あおぼスマイル
5	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	
6	月	休館日	休館日	
7	火	いずみ元気あつぷ運動教室1Ⅳ期④	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期④	
		いずみ元気あつぷ運動教室2Ⅳ期④	夕暮れエクササイズ	
8	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	街中エンジョイ
9	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		
10	金	脳活健幸教室Ⅳ期②	支援プラン(簡易コース)	
		支援プラン(身体活動コース)	障害者団体利用	
11	土		健康づくり支援プラントレーニング	
12	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	
13	月	休館日	休館日	
14	火	いずみ元気あつぷ運動教室1Ⅳ期⑤	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期⑤	
		いずみ元気あつぷ運動教室2Ⅳ期⑤	夕暮れエクササイズ	
15	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
		支援プラン(身体活動コース)		
16	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	
			支援プラン(簡易コース)	
17	金	脳活健幸教室Ⅳ期③		
		支援プラン(簡易コース)		
18	土	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	あおぼスマイル
		障害者団体利用		
19	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	
20	月	休館日	休館日	
21	火	いずみ元気あつぷ運動教室1Ⅳ期⑥	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期⑥	
		いずみ元気あつぷ運動教室2Ⅳ期⑥	夕暮れエクササイズ	
22	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	
			支援プラン(簡易コース)	
23	木	事業準備	事業準備	
24	金	脳活健幸教室Ⅳ期④	支援プラン(簡易コース)	
		支援プラン(身体活動コース)	障害者団体利用(オンライン)	
25	土	ヘルスアップセミナー	健康づくり支援プラントレーニング	
26	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	
27	月	休館日	休館日	
28	火	いずみ元気あつぷ運動教室1Ⅳ期⑦	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期⑦	
		いずみ元気あつぷ運動教室2Ⅳ期⑦	夕暮れエクササイズ	