

令和5年6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		
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
2	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）	宮城野スマイルあっぷ運動教室
3	土	ヘルスアップセミナー（コレステロール予防）	健康づくり支援プラントレーニング	あおばスマイルあっぷ運動教室
		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（総合コース）	
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 Ⅰ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅰ期⑦	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅰ期⑦	夕暮れエクササイズ	
7	水	一般利用（10:00～12:30）	健康づくり支援プラントレーニング	街なかエクササイズW
			健康相談	
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	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	障害者団体利用	宮城野スマイルあっぷ運動教室
10	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	
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
11	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	
12	月	休館日	休館日	
13	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅰ期⑧	いずみはつらつ運動教室 Ⅰ期⑧	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅰ期⑧	夕暮れエクササイズ	
14	水	一般利用（10:00～12:30）	健康づくり支援プラントレーニング	若林スマイルあっぷ運動教室
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		
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
16	金	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅱ期①	健康づくり支援プラン（簡易コース）	宮城野スマイルあっぷ運動教室
			障害者団体利用	
17	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	あおばスマイルあっぷ運動教室
		障害者団体利用	健康づくり支援プラン（総合コース）	
18	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	
19	月	休館日	休館日	
20	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅰ期予備	いずみはつらつ運動教室 Ⅰ期予備	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅰ期予備	夕暮れエクササイズ	
21	水	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）		
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	いずみいきいき脳活健康教室 Ⅱ期②	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	宮城野スマイルあっぷ運動教室
			障害者団体利用（オンライン）	
24	土	ヘルスアップセミナー（メタボ予防・食生活編）	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）		
25	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	
26	月	休館日	休館日	
27	火		夕暮れエクササイズ	
28	水	一般利用（10:00～12:30）	健康づくり支援プラントレーニング	街なかエクササイズW
			健康相談	
29	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	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）		
30	金			宮城野スマイルあっぷ運動教室