

## 2023年5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	月	休館日	休館日	
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土		支援プラン（総合コース）	
7	日	一般利用（10:00～12:30）	支援プラントレーニング	
8	月	休館日	休館日	
9	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 I期③	いずみはつらつ運動教室 I期③	
		いずみ元気あっぶ運動教室2 I期③	夕暮れエクササイズ	
10	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
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
11	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）	
12	金	いずみいきいき健幸セミナー I期①	障害者団体利用（オンライン）	
		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）	
13	土	支援プラントレーニング（個別対応）	支援プラントレーニング	
14	日	一般利用（10:00～12:30）	支援プラントレーニング	
15	月	休館日	休館日	
16	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 I期④	いずみはつらつ運動教室 I期④	
		いずみ元気あっぶ運動教室2 I期④	夕暮れエクササイズ	
17	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	若林障害者運動教室
18	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）	
19	金	いずみいきいき健幸セミナー I期②	障害者団体利用	宮城野障害者運動教室
		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）	
20	土	支援プラントレーニング（個別対応）	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（総合コース）	
21	日	一般利用（10:00～12:30）	支援プラントレーニング	
22	月	休館日	休館日	
23	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 I期⑤	いずみはつらつ運動教室 I期⑤	
		いずみ元気あっぶ運動教室2 I期⑤	夕暮れエクササイズ	
24	水	一般利用（10:00～12:30）	支援プラントレーニング	街なかエクササイズW
25	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）	
26	金	いずみいきいき健幸セミナー I期③	障害者団体利用（オンライン）	宮城野障害者運動教室
		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）	みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング
27	土	健康づくり支援プラントレーニング（個別対応）	支援プラントレーニング	
		団体利用		
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
28	日	一般利用（10:00～12:30）	支援プラントレーニング	
29	月	休館日	休館日	
30	火	いずみ元気あっぶ運動教室1 I期⑥	いずみはつらつ運動教室 I期⑥	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
		いずみ元気あっぶ運動教室2 I期⑥	夕暮れエクササイズ	
31	水	一般利用（10:00～12:30）	支援プラントレーニング	