

令和5年9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	金	いずみいきいき健康セミナー Ⅲ期① 健康づくり支援プラン（身体活動コース）	障害者団体利用	
2	土	ヘルスアップセミナー（高血圧予防）	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（総合コース）	あおばスマイルあっぷ運動教室
3	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
4	月	休館日	休館日	
5	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅱ期⑧ いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅱ期⑧	いずみはつらつ運動教室 Ⅱ期⑧ 夕暮れエクササイズ	
6	水	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	街なかエンジョイエクササイズ
7	木	いずみシニアステップアップ運動教室1 いずみシニアステップアップ運動教室2	いずみスマイルあっぷ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
8	金	いずみいきいき健康セミナー Ⅲ期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） 障害者団体利用（オンライン）	
9	土	健康づくり支援プラン（身体活動コース） 障害者団体利用	健康づくり支援プラントレーニング	
10	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
11	月	休館日	休館日	
12	火		夕暮れエクササイズ	
13	水	一般利用（10:00～13:00） 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トレーニング	
14	木	いずみシニアステップアップ運動教室1 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）	いずみスマイルあっぷ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
15	金	いずみいきいき健康セミナー Ⅲ期③ 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	
16	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（総合コース）	あおばスマイルあっぷ運動教室
17	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
18	月			
19	火	休館日	休館日	
20	水	一般利用（10:00～13:00） 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トレーニング	わかばやレスマイルあっぷ運動教室 街なかエンジョイエクササイズ
21	木	いずみシニアステップアップ運動教室1 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）	
22	金	いずみいきいき健康セミナー Ⅲ期④ 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（オンライン）	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
23	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	
24	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
25	月	休館日	休館日	
26	火		夕暮れエクササイズ	
27	水	一般利用（10:00～13:00）	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）	
28	木	いずみシニアステップアップ運動教室1 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）	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	
29	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）	
30	土			シニアいきいきまつり交流広場（市民広場）