

令和5年10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	一般利用(10:00~13:00)	健康づくり支援プラントレーニング	
2	月	休館日	休館日	
3	火	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	夕暮れエクササイズ	
4	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)		
5	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルあっぷ運動教室	
		いずみシニアステップアップ運動教室2	呼吸らくらくレクリエーションサークル	
			健康づくり支援プラン(身体活動コース)	
6	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)	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
		障害者団体利用	障害者団体利用	
7	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
			健康づくり支援プラン(総合コース)	
8	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	
9	月	事業準備	事業準備	
10	火	休館日	休館日	
11	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	街なかエンジョイエクササイズ
		健康づくり支援プラン(身体活動コース)		
12	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルあっぷ運動教室	
		いずみシニアステップアップ運動教室2	呼吸らくらくレクリエーションサークル	
13	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)	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
			障害者団体利用(オンライン)	
14	土	ヘルスアップセミナー(3か月フォロー)	健康づくり支援プラントレーニング	地域でつながる健幸づくりフェア
15	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	
16	月	休館日	休館日	
17	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期①	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期①	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期①	夕暮れエクササイズ	
18	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	たいはくスマイルあっぷ運動教室
19	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルあっぷ運動教室	
		いずみシニアステップアップ運動教室2	呼吸らくらくレクリエーションサークル	
20	金	いずみいきいき健幸セミナー Ⅳ期①	健康づくり支援プラン(身体活動コース)	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
		健康づくり支援プラン(簡易コース)	障害者団体利用	
21	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
			健康づくり支援プラン(総合コース)	
22	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	
23	月	休館日	休館日	
24	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期②	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期②	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期②	夕暮れエクササイズ	
25	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
26	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルあっぷ運動教室	
		いずみシニアステップアップ運動教室2	呼吸らくらくレクリエーションサークル	
27	金	いずみいきいき健幸セミナー Ⅳ期②	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
		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)	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
28	土	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	
		健康づくり支援プラントレーニング(個別対応)		
29	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	
30	月	休館日	休館日	
31	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期③	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期③	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期③	夕暮れエクササイズ	