

令和5年11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	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	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（簡易コース）		
3	金	事業準備	事業準備	
4	土		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）	
5	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	
6	月	休館日	休館日	
7	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期④	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期④	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④	夕暮れエクササイズ	
8	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
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
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	
10	金	いずみいきいき健幸セミナー Ⅳ期③	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	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
11	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	レッツ！健幸ウォーキング
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）	健康づくり運動サポーター養成研修①	
		健康づくり運動サポーター養成研修①		
12	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	
13	月	休館日	休館日	
14	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑤	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑤	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑤	夕暮れエクササイズ	
15	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	視覚障害のある方の転倒予防運動教室
				わかばやレスマイルあっぷ運動教室
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（簡易コース）	
17	金	いずみいきいき健幸セミナー Ⅳ期④	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
		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）	
18	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（総合コース）	あおばスマイルあっぷ運動教室
		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トレーニング	
		健康づくり運動サポーター養成研修②	健康づくり運動サポーター養成研修②	
19	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	
20	月	休館日	休館日	
21	火	事業準備	事業準備	
22	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	
23	木	事業準備	事業準備	
24	金		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
25	土	いずちゅう健幸祭	いずちゅう健幸祭	
		健康づくり運動サポーター養成研修③	健康づくり運動サポーター養成研修③	
26	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	
27	月	休館日	休館日	
28	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑥	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑥	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑥	夕暮れエクササイズ	
29	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	
30	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	