

令和5年12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	いずみいきいき健幸セミナー V期①	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	
2	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
		健康づくり運動サポーター養成研修会	健康づくり運動サポーター養成研修会	
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 Ⅲ期⑦	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑦	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑦	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
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
7	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	
8	金	いずみいきいき健幸セミナー V期②	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	
		ヘルスアップセミナー（地方職員共済組合宮城県支部）	障害者団体利用（オンライン）	
9	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	
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	いずみ元気あっぷ運動教室1 Ⅲ期⑧	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期⑧	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 Ⅲ期⑧	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トレーニング	視覚障害のある方の転倒予防教室
14	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	
15	金	いずみいきいき健幸セミナー V期③	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	たいはくスマイルあっぷ運動教室
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	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）	
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	休館日	休館日	
19	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 予備	いずみはつらつ運動教室 Ⅲ期 予備	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 予備	夕暮れエクササイズ	
20	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	わかばやレ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）		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	いずみスマイルあっぷ運動教室	ウエルネスホープ自主研修
		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	
22	金	いずみいきいき健幸セミナー V期④	健康づくり支援プラン（身体活動コース）	
		ヘルスアップセミナー（地方職員共済組合宮城県支部）	障害者団体利用（オンライン）	
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	
		健康づくり支援プラン（身体活動コース）		
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	事業準備	事業準備	
27	水	事業準備	事業準備	
28	木	休館日	休館日	
29	金	休館日	休館日	
30	土	休館日	休館日	
31	日	休館日	休館日	