

令和6年1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	休館日	休館日	
3	水	休館日	休館日	
4	木	休館日	休館日	
5	金	健康づくり支援プラン（身体活動）	健康づくり支援プラン（簡易）	
6	土		健康づくり支援プラン（総合）	
7	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	
8	月	事業準備	事業準備	
9	火	休館日	休館日	
10	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）		
11	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		
12	金	健康づくり支援プラン（簡易）	健康づくり支援プラン（身体）	
			障害者団体利用（オンライン）	
13	土		健康づくり支援プラントレーニング	
14	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	
15	月	休館日	休館日	
16	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期①	いずみはつらつ運動教室 IV期①	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期①	夕暮れエクササイズ	
17	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	わかばやしスマイルあっぷ運動教室
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	
19	金	障害者団体利用	障害者団体利用	たいはく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）	健康づくり支援プラン（簡易）	
20	土		健康づくり支援プラン（総合）	あおばスマイルあっぷ運動教室
			健康づくり支援プラントレーニング	
21	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	
22	月	休館日	休館日	
23	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期②	いずみはつらつ運動教室 IV期②	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期②	夕暮れエクササイズ	
24	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
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	
26	金	健康づくり支援プラン（簡易）	障害者団体利用（オンライン）	
		いずみいきいき健康セミナーⅣ①	健康づくり支援プラン（身体活動）	
27	土	健康づくり支援プラン（身体活動）	健康づくり支援プラントレーニング	
28	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	
29	月	休館日	休館日	
30	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期③	いずみはつらつ運動教室 IV期③	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期③	夕暮れエクササイズ	
31	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	