

令和6年2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	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）		
2	金	いずみいきいき健幸セミナーⅣ期②	障害者団体利用	
		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）	
3	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）	
4	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	
5	月	休館日	休館日	
6	火	いずみ元気あっぷ運動教室1Ⅳ期④	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期④	
		いずみ元気あっぷ運動教室2Ⅳ期④	夕暮れエクササイズ	
		健康づくり支援プラン（交通局）		
7	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	街中エンジョイエクササイズ
8	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）	健康づくり支援プラン（交通局）	
9	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）	
			障害者団体利用（オンライン）	
10	土	障害者団体利用	健康づくり支援プラントレーニング	
11	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	
12	月	事業準備	事業準備	
13	火	休館日	休館日	
14	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	
15	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）	健康づくり支援プラン（交通局）	
16	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）	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）	障害者団体利用（オンライン）	
			障害者団体利用	
17	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）	
18	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	
19	月	休館日	休館日	
20	火	いずみ元気あっぷ運動教室1Ⅳ期⑤	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期⑤	
		いずみ元気あっぷ運動教室2Ⅳ期⑤	夕暮れエクササイズ	
		健康づくり支援プラン（交通局）		
21	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	わかばやれ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）	
22	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	
		健康づくり運動サポータースキルアップ研修	健康づくり支援プラン（簡易）	
23	金	事業準備	事業準備	
24	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	
25	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	
26	月	休館日	休館日	
27	火	いずみ元気あっぷ運動教室1Ⅳ期⑥	いずみはつらつ運動教室Ⅳ期⑥	
		いずみ元気あっぷ運動教室2Ⅳ期⑥	夕暮れエクササイズ	
		健康づくり支援プラン（交通局）		
28	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	街中エンジョイエクササイズ
29	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）	健康づくり支援プラン（交通局）	