

令和6年6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	土		支援プラン（総合コース） 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
2	日	一般利用	支援プラントレーニング	
3	月			
4	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑥	いずみはつらつ運動教室⑥ 夕暮れエクササイズ	
5	水	一般利用 支援プラン（身体コース）	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（白萩集会所）
6	木	いずみシニアステップアップ運動教室	いずみスマイルあっぷ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
7	金	健康づくり運動サポータースキルアップ研修 支援プラン（簡易コース）	うきうき！わくわくオンライン体操教室 支援プラン（身体コース）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
8	土	ヘルスアップセミナー（高血圧）	支援プラントレーニング	
9	日	一般利用	支援プラントレーニング	
10	月			
11	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑦	いずみはつらつ運動教室⑦ 夕暮れエクササイズ	
12	水	一般利用	支援プラントレーニング	
13	木	いずみシニアステップアップ運動教室 支援プラン（簡易コース）	いずみスマイルあっぷ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
14	金	支援プラン（身体コース）	支援プラン（簡易コース） 障害施設団体利用	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
15	土		支援プラン（総合コース） 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
16	日	一般利用	支援プラントレーニング	
17	月			
18	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑧	いずみはつらつ運動教室⑧ 夕暮れエクササイズ	
19	水	一般利用	支援プラントレーニング	
20	木	いずみシニアステップアップ運動教室	いずみスマイルあっぷ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
21	金	ウェルネスホープ自主研修 支援プラン（簡易コース）	つながるはじまるオンライン体操教室 支援プラン（身体コース）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
22	土	支援プラン（身体コース）	支援プラン（簡易コース） 支援プラントレーニング	
23	日	一般利用	支援プラントレーニング	
24	月			
25	火		夕暮れエクササイズ	
26	水	一般利用	支援プラントレーニング	視覚障害のある方向け転倒予防運動
27	木	いずみシニアステップアップ運動教室	いずみスマイルあっぷ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル 支援プラン（身体コース）	
28	金	支援プラン（身体コース）	障害施設団体利用 支援プラン（簡易コース）	
29	土		支援プラン（総合コース） 支援プラントレーニング	
30	日	一般利用	支援プラントレーニング	