

令和6年7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			
2	火	いずみ元気あっぷ運動教室①	いずみはつらつ運動教室① 夕暮れエクササイズ	
3	水	一般利用	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（白萩集会所）
4	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	
5	金	いずみいきいき健幸セミナー① 支援プラン（簡易コース）	障害施設団体利用 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
6	土		支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
7	日	一般利用	支援プラントレーニング	
8	月			
9	火	いずみ元気あっぷ運動教室②	いずみはつらつ運動教室② 夕暮れエクササイズ	光明支援学校
10	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	
11	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）	
12	金	いずみいきいき健幸セミナー② 支援プラン（身体コース）	うきうき！わくわくオンライン体操教室 支援プラン（簡易コース）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室
13	土	フレイル予防講座、減塩チャレンジセミナー	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
14	日	一般利用	支援プラントレーニング	
15	月	事業準備	事業準備	
16	火			
17	水	一般利用	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（てれんこ）
18	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	
19	金	いずみいきいき健幸セミナー③	障害施設団体利用 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
20	土		支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
21	日	一般利用	支援プラントレーニング	
22	月			
23	火	いずみ元気あっぷ運動教室③	いずみはつらつ運動教室③ 夕暮れエクササイズ	
24	水	一般利用	支援プラントレーニング	
25	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	
26	金	いずみいきいき健幸セミナー④ 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）	
27	土	支援プラン（身体コース）	支援プラントレーニング 支援プラン（簡易コース）	
28	日	一般利用	支援プラントレーニング	
29	月			
30	火	いずみ元気あっぷ運動教室④	いずみはつらつ運動教室④ 夕暮れエクササイズ	
31	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教室