

令和6年8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 支援プラン（身体活動コース）	いずみスマイルあっふ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
2	金	支援プラン（簡易コース）	障害施設団体利用	みやぎのスマイルあっふ運動教室⑤ 出前講座（豊齢学園）
3	土		支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
4	日	一般利用	支援プラントレーニング	
5	月			
6	火	いずみ元気あっふ運動教室⑤	いずみはつらつ運動教室⑤ 夕暮れエクササイズ	
7	水	一般利用 支援プラン（身体活動コース）	支援プラントレーニング	わかばやしスマイルあっふ運動教室③（白萩町集会所）
8	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ふ運動教室 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）	
9	金		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）	
10	土		支援プラントレーニング	あおばスマイルあっふ運動教室
11	日	一般利用	支援プラントレーニング	
12	月			
13	火			
14	水			
15	木		支援プラン（身体活動コース）	
16	金	ヘルスアップセミナー（団体）	ヘルスアップセミナー（団体）	
17	土	ヘルスアップセミナー（コレステロール予防）	支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
18	日	一般利用	支援プラントレーニング	
19	月			
20	火	いずみ元気あっふ運動教室⑥	いずみはつらつ運動教室⑥ 夕暮れエクササイズ	
21	水	一般利用 支援プラン（簡易コース）	支援プラントレーニング	
22	木	いずみシニアステップアップ運動教室 支援プラン（身体活動コース）	いずみスマイルあっふ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
23	金	いずみいきいき健康セミナー①	つながるはじまるオンライン体操教室 支援プラン（身体活動コース）	
24	土	支援プラン（簡易コース）	支援プラントレーニング	
25	日	一般利用	支援プラントレーニング	
26	月			
27	火	いずみ元気あっふ運動教室⑦	いずみはつらつ運動教室⑦ 夕暮れエクササイズ	光明支援学校
28	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
29	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ふ運動教室 呼吸らくらくレクリエーションサークル	
30	金	いずみいきいき健康セミナー②	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ふ運動教室⑥ 出前講座（豊齢学園）
31	土	支援プラン（身体活動コース）	支援プラントレーニング	