

令和6年9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	日	一般利用	支援プラントレーニング	
2	月			
3	火	いずみ元気あっふ運動教室⑧	いずみはつらつ運動教室⑧ 夕暮れエクササイズ	小松島支援学校
4	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	わかばやレスマイルあっふ運動教室④（白萩町集会所）
5	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	
6	金	いきいき健康セミナー③	障害施設団体利用 支援プラン（簡易コース）	
7	土	健康づくり運動サポータースキルアップ研修	支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
8	日	一般利用	支援プラントレーニング	
9	月			
10	火	いずみ元気あっふ運動教室（予備日）	いずみはつらつ運動教室（予備日） 夕暮れエクササイズ	
11	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	
12	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（簡易コース）	
13	金	いきいき健康セミナー④	うきうき！わくわくオンライン体操教室 支援プラン（身体活動コース）	仙台市精神保健福祉団体連絡協議会
14	土	ヘルスアップセミナー（健診結果の見方）	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
15	日	一般利用	支援プラントレーニング	
16	月			
17	火			
18	水	一般利用	支援プラントレーニング	わかばやレスマイルあっふ運動教室③（石名坂交流センター）
19	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）	障害者の健康づくりオンラインセミナー	
20	金		障害者団体利用 支援プラン（簡易コース）	
21	土	支援プラン（身体活動コース）	支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
22	日	一般利用	支援プラントレーニング	
23	月			
24	火			
25	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	視覚障害のある方向け転倒予防運動教室
26	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）	
27	金	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	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
28	土		支援プラントレーニング	いきがい健康祭交流広場
29	日	一般利用	支援プラントレーニング	
30	月			