

令和6年10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	火		夕暮れエクササイズ はつらつ⑧	光明支援学校
2	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ぷ運動教室⑥（白萩町集会所）
3	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）	
4	金	いきいき健幸セミナー① 支援プラン（身体活動コース）	障害施設団体利用 支援プラン（身体活動コース）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室① みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング
5	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）	
6	日	一般利用	支援プラントレーニング	
7	月			
8	火	いずみ元気あっぷ運動教室①	はつらつ予備日 夕暮れエクササイズ	鶴谷特別支援学校
9	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	
10	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（身体活動コース）	
11	金	いきいき健幸セミナー② 支援プラン（身体活動コース）	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）	
12	土		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
13	日	一般利用	支援プラントレーニング	
14	月			
15	火			
16	水	一般利用	支援プラントレーニング	
17	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（簡易コース）	みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング
18	金	いきいき健幸セミナー③ 支援プラン（身体活動コース）	障害者団体利用	みやぎのスマイルあっぷ運動教室②
19	土		支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
20	日	一般利用	支援プラントレーニング	
21	月			
22	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① 夕暮れエクササイズ	小松島支援学校
23	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	
24	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（身体活動コース）	レッツ健幸ウォーキング～長町コース～
25	金	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	
26	土	支援プラン（簡易コース）	支援プラントレーニング 健康づくり指導者研修会	
27	日	一般利用	支援プラントレーニング	
28	月			
29	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② 夕暮れエクササイズ	
30	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の転倒予防教室
31	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（身体活動コース）	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング