

令和6年11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	金		障害施設団体利用	みやぎのスマイルあっぷ運動教室③ 仙台市ガスフェア
2	土		支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
3	日	一般利用	支援プラントレーニング	
4	月			
5	火			みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング
6	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ぷ運動教室⑥（白萩集会所）
7	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）	
8	金	支援プラン（簡易コース）	うさぎ！わくわくオンライン体操教室	レッツ健幸ウォーキング（北仙台周辺コース）
9	土	ヘルスアップセミナー（糖尿病予防 運動編）	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
10	日	一般利用	支援プラントレーニング	
11	月			
12	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③ 夕暮れエクササイズ	小松島支援学校
13	水	一般利用	支援プラントレーニング 支援プラン（簡易コース）	
14	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）	
15	金	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④ いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
16	土	健康づくり講演会	支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
17	日	一般利用	支援プラントレーニング	
18	月			
19	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑤	いずみはつらつ運動教室④ 夕暮れエクササイズ	
20	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④（石名坂交流）
21	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）	
22	金	いきいき健康セミナー① 支援プラン（身体活動コース）	つながるはじまるオンライン体操教室	
23	土	ヘルスアップセミナー（フットケア&ウォーキング）	支援プラントレーニング	
24	日	一般利用	支援プラントレーニング	
25	月			
26	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⑤ 夕暮れエクササイズ	鶴谷特別支援学校
27	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への転倒予防教室
28	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）	
29	金	いきいき健康セミナー② 支援プラン（簡易コース）	支援プラン（身体活動コース）	
30	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）	