

令和6年12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	いずみ元気あっぷ運動教室⑦	いずみはつらつ運動教室⑥ 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	わかばやしスマイルあっぷ運動教室⑦（白萩集会所）
5	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	
6	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⑤
7	土	障害者団体利用 支援プラン（身体活動コース）	支援プラントレーニング 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	いずみ元気あっぷ運動教室⑧	いずみはつらつ運動教室⑦ 夕暮れエクササイズ	鶴谷特別支援学校
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）	
13	金	いきいき健幸セミナー④ ヘルスアップセミナー（団体）	うきうき！わくわくオンライン体操教室 ヘルスアップセミナー（団体）	
14	土	ヘルスアップセミナー（糖尿病予防）	支援プラントレーニング	
15	日	一般利用	支援プラントレーニング	
16	月			
17	火	いずみ元気あっぷ運動教室（予備日）	いずみはつらつ運動教室⑧ 夕暮れエクササイズ	光明支援学校
18	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	
19	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）	
20	金	ヘルスアップセミナー（団体）	つながるはじまるオンライン体操教室 ヘルスアップセミナー（団体）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室⑥
21	土	ウェルネスホープ自主研修	支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	あおばスマイルあっぷ運動教室
22	日	一般利用	支援プラントレーニング	
23	月			
24	火		夕暮れエクササイズ	
25	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	視覚障害のある方向への転倒予防教室
26	木		支援プラン（簡易コース）	
27	金	支援プラン（簡易コース）		
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			