

令和7年1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	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	いずみ元気あっぷ運動教室①	いずみはつらつ運動教室①	
			夕暮れエクササイズ	
8	水	一般利用	支援プラントレーニング	
		支援プラン（食生活コース）		
9	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）	
10	金	支援プラン（身体活動コース）		
11	土	ヘルスアップセミナー（高血圧予防 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
			支援プラン（総合コース）	子育てフェスタ&健康フェスティバル
12	日	一般利用	支援プラントレーニング	
13	月			
14	火			
15	水	一般利用	支援プラントレーニング	わかばやスマイルあっぷ運動教室⑤（石名坂交流）
		支援プラン（身体活動コース）		
16	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）	
17	金	支援プラン（簡易コース）	うきうき！わくわくオンライン体操教室	
18	土	障害者団体利用	支援プラントレーニング	
			支援プラン（総合コース）	
19	日	一般利用	支援プラントレーニング	
20	月			
21	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②	鶴谷特別支援学校
			夕暮れエクササイズ	
22	水	一般利用	支援プラントレーニング	わかばやスマイルあっぷ運動教室⑥（白萩集会所）
		支援プラン（身体活動コース）		
23	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	第二啓右学園
			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）	
24	金	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（食生活コース）	支援プラン（身体活動コース）	
25	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（身体活動コース）	
26	日	一般利用	支援プラントレーニング	
27	月			
28	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③	小松島支援学校
			夕暮れエクササイズ	
29	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への転倒予防教室
		支援プラン（簡易コース）		
30	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）	
31	金	いきいき健康セミナー②	障害者団体利用	
			支援プラン（身体活動コース）	