

令和7年2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	土	障害者団体利用	支援プラントレーニング	
		ヘルスアップセミナー（高血圧予防 食生活編）	支援プラン（総合コース）	
2	日	一般利用	支援プラントレーニング	
3	月			
4	火	いずみ元気あっふ運動教室④	いずみはつらつ運動教室④	小松島特別支援学校
			夕暮れエクササイズ	
5	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ふ運動教室⑨（白萩集会所）
		支援プラン（食生活コース）		
6	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）	
7	金	いぎいき健康セミナー③	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）		
8	土		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
9	日	一般利用	支援プラントレーニング	
10	月			
11	火			
12	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）		
13	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（身体活動コース）	
14	金	いぎいき健康セミナー④	障害者団体利用	
		支援プラン（身体活動コース）	ナトカリセミナー	
15	土		支援プラントレーニング	
			支援プラン（総合コース）	
16	日	一般利用	支援プラントレーニング	
17	月			
18	火	いずみ元気あっふ運動教室⑤	いずみはつらつ運動教室⑤	
			夕暮れエクササイズ	
19	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）		
20	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（食生活コース）	
21	金		つながるはじまるオンライン体操教室	
			支援プラン（身体活動コース）	
22	土	障害者団体利用	支援プラントレーニング	
		支援プラン（身体活動コース）	支援プラン（簡易コース）	
23	日	一般利用	支援プラントレーニング	
24	月			
25	火			
26	水	一般利用	支援プラントレーニング	
		支援プラン（身体活動コース）		視覚障害のある方向けの転倒予防教室
27	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）	
28	金		支援プラン（身体活動コース）	