

令和7年3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		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
2	日	一般利用	支援プラントレーニング	
3	月			
4	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑥	いずみはつらつ運動教室⑥ 夕暮れエクササイズ	光明支援学校
5	水	一般利用 支援プラン（食生活コース）	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⑩（白萩集会所）
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）	
7	金	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	
8	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（簡易コース）	健康づくり講演会（イズミティ21）
9	日	一般利用	支援プラントレーニング	
10	月			
11	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⑦ 夕暮れエクササイズ	光明支援学校
12	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
13	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）	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	
14	金		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）	
15	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）	
16	日	一般利用	支援プラントレーニング	
17	月			
18	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑧	いずみはつらつ運動教室⑧ 夕暮れエクササイズ	
19	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⑥（石名坂交流）
20	木			
21	金			
22	土	ヘルスアップ（ウォーキングとフットケア）	支援プラントレーニング	
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	
27	木			
28	金			
29	土		支援プラントレーニング	
30	日	一般利用	支援プラントレーニング	
31	月			