

令和7年4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	火			
2	水	一般利用	支援プラントレーニング	
3	木			
4	金			
5	土		支援プラントレーニング	
			支援プラン（総合コース）	
6	日	一般利用	支援プラントレーニング	
7	月	休館日	休館日	
8	火			
9	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）		
10	木		支援プラン（簡易コース）	
11	金	支援プラン（身体活動コース）		
12	土	支援プラン（身体活動コース）	支援プラントレーニング	
13	日	一般利用	支援プラントレーニング	
14	月	休館日	休館日	
15	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	
16	水	一般利用	支援プラントレーニング	わかばやレスマイルあっぷ運動教室
		支援プラン（身体活動コース）		
17	木	いずみシニアステップアップ運動教室	支援プラン（食生活コース）	
18	金		障害者団体利用（オンライン）	
			支援プラン（簡易コース）	
19	土	障害者団体利用（来館）	支援プラン（総合コース）	
			支援プラントレーニング	
20	日	一般利用	支援プラントレーニング	
21	月	休館日	休館日	
22	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	
23	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）		
24	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）	
25	金	いきいき健幸セミナー①	障害者団体利用（オンライン）	
			支援プラン（身体活動コース）	
26	土	支援プラン（簡易コース）	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
27	日	一般利用	支援プラントレーニング	
28	月	休館日	休館日	
29	火			
30	水	一般利用	支援プラントレーニング	