

令和7年5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	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	
2	金	いきいき健幸セミナー②	障害者団体利用（来館）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室①
3	土		支援プラントレーニング	
4	日	一般利用	支援プラントレーニング	
5	月			
6	火			
7	水	休館日	休館日	
8	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）	
9	金	いきいき健幸セミナー③	障害者団体利用（オンライン）	
		支援プラン（身体活動コース）		
10	土	ヘルスアップセミナー（健診結果の見方）	支援プラントレーニング	
		支援プラン（簡易コース）		
11	日	一般利用	支援プラントレーニング	
12	月	休館日	休館日	
13	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	
			夕暮れエクササイズ	
14	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ぷ運動教室
		支援プラン（食生活コース）		
15	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）	
16	金	いきいき健幸セミナー④	支援プラン（身体活動コース）	みやぎのスマイルあっぷ運動教室②
17	土		支援プラントレーニング	
			支援プラン（総合コース）	
18	日	一般利用	支援プラントレーニング	
19	月	休館日	休館日	
20	火	いずみ元気あっぷ運動教室④	いずみはつらつ運動教室④	
			夕暮れエクササイズ	
21	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）		
22	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（食生活コース）	
23	金	支援プラン（身体活動コース）	障害者団体利用（オンライン）	オンワードグループファミリーセール
24	土	障害者団体利用（来館）	支援プラントレーニング	オンワードグループファミリーセール
		支援プラン（身体活動コース）		
25	日	一般利用	支援プラントレーニング	オンワードグループファミリーセール
26	月	休館日	休館日	
27	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予備日	
			夕暮れエクササイズ	
28	水	一般利用	支援プラントレーニング	視覚障がい者向けの転倒予防教室
		支援プラン（簡易コース）		
29	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）	
30	金		障害者団体利用（来館）	
			支援プラン（簡易コース）	
31	土		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）	