

令和7年8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                        | 午前        | 午後   |
| 1  | 金  | 支援プラン（身体活動コース）              |                           |           |  |
| 2  | 土  | 健康・運動個別相談                   | 健康・運動個別相談<br>支援プラン（総合コース） |           |  |
| 3  | 日  |                             |                           |           |  |
| 4  | 月  | 休館日                         | 休館日                       |           |  |
| 5  | 火  |                             |                           |           | 夕暮れエクササイズ（イズミテイ21）                                     |
| 6  | 水  | 健康・運動個別相談<br>支援プラン（食生活コース）  | 健康・運動個別相談                 |           | わかばやしスマイルあっぷ運動教室（白萩町集会所）                               |
| 7  | 木  |                             | 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（イズミテイ21）<br>呼吸らくらくレクリエーションサークル（イズミテイ21） |
| 8  | 金  | 支援プラン（簡易コース）                | 障害者団体利用（オンライン）            |           |  |
| 9  | 土  | 臨時休館日（全館停電）                 | 臨時休館日（全館停電）               |           |  |
| 10 | 日  | 臨時休館日（全館停電）                 | 臨時休館日（全館停電）               |           |  |
| 11 | 月  | 臨時休館日（全館停電） 山の日             | 臨時休館日（全館停電）               |           |  |
| 12 | 火  | 休館日                         | 休館日                       |           |  |
| 13 | 水  | 健康・運動個別相談                   | 健康・運動個別相談                 |           |  |
| 14 | 木  |                             |                           |           |  |
| 15 | 金  |                             |                           |           |  |
| 16 | 土  | 健康・運動個別相談                   | 健康・運動個別相談<br>支援プラン（総合コース） |           |  |
| 17 | 日  |                             |                           |           |  |
| 18 | 月  | 休館日                         | 休館日                       |           |  |
| 19 | 火  |                             |                           |           |  |
| 20 | 水  | 健康・運動個別相談<br>支援プラン（簡易コース）   | 健康・運動個別相談                 |           |  |
| 21 | 木  |                             | 支援プラン（食生活コース）             |           | いずみスマイルあっぷ運動教室（イズミテイ21）<br>呼吸らくらくレクリエーションサークル（イズミテイ21） |
| 22 | 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）            | 障害者通所施設支援 |  |
| 23 | 土  |                             |                           |           |  |
| 24 | 日  |                             |                           |           |  |
| 25 | 月  | 休館日                         | 休館日                       |           |  |
| 26 | 火  |                             |                           |           | 光明支援学校<br>夕暮れエクササイズ（イズミテイ21）                           |
| 27 | 水  | 健康・運動個別相談<br>支援プラン（身体活動コース） | 健康・運動個別相談                 |           | 視覚障害者の方向け転倒予防教室（太白中央市民センター）                            |
| 28 | 木  |                             | 支援プラン（簡易コース）              |           | いずみスマイルあっぷ運動教室（イズミテイ21）<br>呼吸らくらくレクリエーションサークル（イズミテイ21） |
| 29 | 金  |                             | 支援プラン（身体活動コース）            |           |  |
| 30 | 土  | 健康・運動個別相談                   | 健康・運動個別相談                 |           | あおばスマイルあっぷ運動教室（北四番丁ステーションビル）                           |
| 31 | 日  |                             |                           |           |  |