

令和6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	金	健康づくり支援プラン（簡易）	健康づくり支援プラン（身体活動）	
		障害者団体利用	障害者団体利用	
2	土	減塩チャレンジコース	健康づくり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
			健康づくり支援プラン（総合）	
3	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
4	月	休館日	休館日	
5	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期㉗	いずみはつらつ運動教室 IV期㉗	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期㉗	夕暮れエクササイズ	
6	水	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	街中エンジョイエクササイズ
		健康づくり支援プラン（身体活動）		わかばやレスマイルあっぷ運動教室
7	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルあっぷ運動教室	
		いずみシニアステップアップ運動教室2	呼吸らくらくレクリエーションサークル	
8	金	健康づくり支援プラン（身体活動）	健康づくり支援プラン（簡易）	
			障害者団体利用（オンライン）	
9	土	健康づくり支援プラントレーニング（個別対応）	健康づくり支援プラントレーニング	
		健康づくり講演会	健康づくり支援プラン（身体活動）	
10	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
11	月	休館日	休館日	
12	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 IV期㉘	いずみはつらつ運動教室 IV期㉘	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 IV期㉘	夕暮れエクササイズ	
13	水	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
14	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルあっぷ運動教室	
		いずみシニアステップアップ運動教室2	呼吸らくらくレクリエーションサークル	
15	金	健康づくり支援プラン（簡易）	健康づくり支援プラン（身体活動）	たいはくスマイルあっぷ運動教室
		ウエルネスホープ自主研修	障害者団体利用（オンライン）	
16	土	健康づくり支援プラントレーニング（個別対応）	健康づくり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
			健康づくり支援プラン（総合）	
17	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
18	月	休館日	休館日	
19	火		夕暮れエクササイズ	
20	水	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
21	木		健康づくり支援プラン（身体活動）	レッツ！健幸ウォーキング
22	金	健康づくり支援プラン（身体活動）	支援プラン（簡易）	
23	土	ヘルスアップセミナー（市民向け）	ヘルスアップセミナー（市民向け）	
24	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
25	月	休館日	休館日	
26	火			
27	水	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	
28	木			
29	金			
30	土		健康づくり支援プラントレーニング	
31	日	一般利用（10:00～13:00）	健康づくり支援プラントレーニング	