

令和6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	月	休館日	休館日	
2	火			
3	水	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
4	木			
5	金			
6	土	支援プラントレーニング (個別対応)	支援プラントレーニング	
7	日	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
8	月	休館日	休館日	
9	火		夕暮れエクササイズ	
10	水	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
11	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	支援プラン (身体活動コース)	
		いずみシニアステップアップ運動教室2		
12	金	支援プラン (身体活動コース)	支援プラン (簡易コース)	
13	土	支援プラントレーニング (個別対応)	支援プラントレーニング	
		支援プラン (簡易コース)		
14	日	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
15	月	休館日	休館日	
16	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期①	いずみはつらつ運動教室 I期①	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 I期①	夕暮れエクササイズ	
17	水	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
		支援プラン (身体活動コース)		
18	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルアップ教室	
		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	
19	金	支援プラン (簡易コース)	障害者団体利用 (オンライン)	
			支援プラン (身体活動コース)	
20	土	支援プラントレーニング (個別対応)	支援プラントレーニング	
			健康づくり支援プラン (総合コース)	
21	日	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
22	月	休館日	休館日	
23	火	いずみ元気あっぷ運動教室1 I期②	いずみはつらつ運動教室 I期②	
		いずみ元気あっぷ運動教室2 I期②	夕暮れエクササイズ	
24	水	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
25	木	いずみシニアステップアップ運動教室1	いずみスマイルアップ教室	
		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	
		支援プラン (簡易コース)		
26	金	障害者団体利用	障害者団体利用 (オンライン)	
		支援プラン (身体活動コース)	支援プラン (簡易コース)	
27	土	支援プラントレーニング (個別対応)	支援プラントレーニング	
		支援プラン (身体活動コース)		
28	日	一般利用 (10:00~12:30)	支援プラントレーニング	
29	月			
30	火	休館日	休館日	