

令和6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	水	一般利用	支援プラントレーニング	
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火			
8	水	一般利用 支援プラン（身体コース）	支援プラントレーニング	
9	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	
10	金	いずみ・いきいき健康セミナー① 支援プラン（身体コース）	うきうき！わくわくオンライン体操教室 支援プラン（簡易コース）	
11	土	支援プラン（簡易コース）	支援プラントレーニング	
12	日	一般利用	支援プラントレーニング	
13	月			
14	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	
15	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
16	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）	
17	金	いずみ・いきいき健康セミナー② 支援プラン（簡易コース）	障害者施設団体利用 支援プラン（身体コース）	
18	土		支援プラントレーニング 支援プラン（総合コース）	
19	日	一般利用	支援プラントレーニング	
20	月			
21	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	
22	水	一般利用	支援プラントレーニング	
23	木	いずみシニアステップアップ運動教室 支援プラン（簡易コース）	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	
24	金	いずみ・いきいき健康セミナー③	はじまるつながるオンライン体操教室 支援プラン（身体コース）	いずみ青空ストレッチ&ウォーキング
25	土	障害者施設団体利用 支援プラン（身体コース）	支援プラントレーニング	
26	日	一般利用	支援プラントレーニング	
27	月			
28	火	いずみ元気あっぷ運動教室⑤	いずみはつらつ運動教室⑤ 夕暮れエクササイズ	
29	水	一般利用	支援プラントレーニング	視覚障害のある方向け転倒予防運動教室
30	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	
31	金	いずみ・いきいき健康セミナー④ 支援プラン（簡易コース）	障害者施設団体利用 支援プラン（身体コース）	