

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室 4月の利用日のご案内

みたけ健康館

伏見にこにこ館

御嵩町防災コミュニティセンター(上之郷)

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
4	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	水	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
10	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
11	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	土	◎	◎	
13	日	◎	◎	
14	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	火	カンファレンス	事務	◎
16	水	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
17	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
18	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	土	◎	◎	講習会
20	日	◎	◎	
21	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	水	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
24	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
25	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	火			
30	水	◎	筋トレ教室	◎

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
3	木	高齢者フォローアップ	◎	◎
4	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月	高齢者フォローアップ	◎	◎
8	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
10	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	土	◎	◎	
13	日	◎	◎	
14	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	火	◎	◎	◎
16	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
17	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	土	◎	◎	
20	日	◎	◎	
21	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	水	フォロー(送迎)	◎	◎
24	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	火			
30	水	フォロー(送迎)	◎	◎

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	水	◎	◎	◎
3	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	水	◎	陽だまりカフェ	◎
10	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
12	土	◎	◎	
13	日	◎	◎	
14	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	火	◎	◎	◎
16	水	◎	◎	◎
17	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
19	土	◎	◎	
20	日	◎	◎	
21	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	水	◎	◎	◎
24	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	火			
30	水	◎	◎	◎

《一般成人筋力トレーニング教室・講習会に関するお問い合わせ》

みたけスポーツ・文化倶楽部 TEL:50-7846

《一般成人筋力トレーニング利用回数券について》

御嵩町防災コミュニティセンターでは、回数券を販売していません。

回数券は、B&G海洋センター・伏見にこにこ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。