

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	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45	日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45	日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	木	フォロー(送迎)		◎	1	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	1	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	2	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	2	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
3	土	◎	◎		3	土	◎	◎		3	土	◎	◎	
4	日				4	日				4	日			
5	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	5	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	5	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	火	高齢者フォローアップ	筋トレ教室①	◎	6	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	6	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	7	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	7	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	8	木	高齢者フォローアップ			8	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	金	高齢者フォローアップ		◎	9	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	9	金		フォロー(送迎)	◎
10	土	◎	◎		10	土	◎	◎		10	土	◎	◎	
11	日				11	日				11	日			
12	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	12	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	12	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	火	カンファレンス	筋トレ教室②	◎	13	火				13	火			
14	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	14	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	14	水			
15	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	15	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	15	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	16	金	高齢者フォローアップ			16	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
17	土				17	土			講習会	17	土			
18	日				18	日				18	日			
19	月	高齢者フォローアップ		◎	19	月	高齢者フォローアップ		◎	19	月			
20	火	高齢者フォローアップ	筋トレ教室③	◎	20	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	20	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	水		高齢者フォローアップ		21	水	フォロー(送迎)		◎	21	水			
22	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	22	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	22	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	23	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	23	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
24	土	◎	◎		24	土	◎	◎		24	土	◎	◎	
25	日				25	日				25	日			
26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	火	高齢者フォローアップ	筋トレ教室④	◎	27	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	27	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	28	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	28	水			
29	木				29	木				29	木			
30	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	30	金	高齢者フォローアップ		◎	30	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎

《一般成人筋トレ教室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

《講習会に関するお問い合わせ》

地域包括支援センター TEL: 67-2111 (内線2116)

《一般成人筋力トレーニング回数券について》

御嵩町防災コミュニティセンターでは、回数券を販売しておりません。

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