回覧

一般成人筋力トレーニング教室利用のための

講習会 参加者募集中！



一般成人筋力トレーニング教室とは？

対　象　：御嵩町在住または在学・在勤の方
　　高校生 ～ 概ね64歳
　　※65歳以上の方には
　　高齢者筋力トレーニング教室をお勧めします

開催施設：みたけ健康館
　　御嵩町防災コミュニティセンター

講習会とは？

- 一般成人筋力トレーニング教室を利用する際の施設利用方法の説明
- トレーニングマシンを実際に使用しながらセッティング・注意点などの説明

筋トレマシンを活用した
健康づくり・プレ介護予防を
目的としています



講習会のお知らせ

日　時：11月 21日（土）　19:00～20:30（受付 ： 18:45～）
会　場：御嵩町防災コミュニティセンター
受講料：300 円
定　員：10名

※ 希望者が5名以下の場合は次回となる場合があります。
日時 ： 12月19日（土）
　　19:00～　（受付:18:45～）
場所 ： みたけ健康館

【講習会申込み先】

（一社）みたけスポーツ・文化倶楽部

可児郡御嵩町中 2777-28
Mail ： mitasuma@ma.ctk.ne.jp
TEL ： 50−7846

申込み期日 ：　11月 13日（金）

申込用メールが
起動します

講習会参加後は
一般成人筋力トレーニング教室開催日に 自由にご利用いただけます
利用の際には 回数券（6枚綴り・1部 1,000 円）が必要です

【回数券販売箇所】 B&G 海洋センター
　　みたけ健康館

※御嵩町防災コミュニティセンターでは
取り扱っておりません。

裏面に
各施設の
教室開催
予定日時を
掲載して
います