SEDINIE DEEN

みたけ健康館

日 曜日 9:00~12:00:13:00~16:00:18:00~21:00							
1							
<u> </u>	金	_	高齢者フォローアップ	0			
2	土	0	0				
3	日	0	0	_			
4	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
5	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
6	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	©			
7	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	0			
8	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
9	土	0	0				
10	H	0	0				
11	月						
12	火	0	0	0			
13	水						
14	木						
15	金						
16	土	0	0				
17	日	0	0				
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
19	火	高齢者フォローアップ	0	0			
20	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
21	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	0			
22	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
23	H	0	0				
24	田	0	0				
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
26	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
27	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
28	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	0			
29	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
30	土	0	0				
31	П	0	0				

八元にここの							
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00			
1	䌷	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
2	H	0	0				
3	П	0	0				
4	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
5	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
6	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	0			
7	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
8	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
9	土	0	0				
10	日	0	0				
11	月						
12	火	0	0	0			
13	水						
14	木						
15	金						
16	土	0	0				
17	日	0	0				
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
19	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
20	水	フォロー(送迎)		0			
21	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
22	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
23	土	0	0				
24	日	0	0				
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0			
26	火		高齢者フォローアップ				
27	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ				
28	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ				
29	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ				
30	土	0	0	講習会			
31	日	0	0				

うら	一(上之郷)		
曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	0
土	0	0	
日	0	0	
月	高齢者フォローアップ		0
火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
水	0	0	0
木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	0
土	0	0	
日	0	0	
月			
火	0	0	0
水	0	陽だまりカフェ	0
木	0	0	0
金	0	0	0
Ħ	0	0	
П	0	0	
月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
水	0	0	0
木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	0
土	0	0	
日	0	0	
月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
水	0	0	0
木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	0
金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	0
土	0	0	
日	0	0	
	<u>曜金土日月火水木金土日月火水木金土日月火水木金土日月火水木金土日</u>	 曜日 9:00~12:00 金 高齢者フォローアップ 土 ○ 日 ○ 月 高齢者フォローアップ 火 高齢者フォローアップ 土 ○ 日 ○<td>金 高齢者フォローアップ フオロー(送迎) 日 ⑥ ⑥ 月 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 火 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 水 ⑥ 高齢者フォローアップ 金 高齢者フォローアップ フオロー(送迎) 土 ⑥ ⑥ 月 ⑥ ⑥ 水 ⑥ ⑥ 大 ⑥ ⑥ 上 ⑥ ⑥ 月 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 火 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 土 ⑥ ⑥ 月 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 上 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥</td>	金 高齢者フォローアップ フオロー(送迎) 日 ⑥ ⑥ 月 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 火 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 水 ⑥ 高齢者フォローアップ 金 高齢者フォローアップ フオロー(送迎) 土 ⑥ ⑥ 月 ⑥ ⑥ 水 ⑥ ⑥ 大 ⑥ ⑥ 上 ⑥ ⑥ 月 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 火 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 土 ⑥ ⑥ 月 高齢者フォローアップ 高齢者フォローアップ 上 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥ 日 ⑥ ⑥

≪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、回数券を販売しておりません。 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。