

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

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

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

《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・みたけ健康館(◎印時間中)  
でお求めください。