

# 一般成人・高齢者

## 筋力トレーニング教室 3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	日	◎	◎	
2	月	◎	高齢者フォローアップ	◎
3	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	水	高齢者フォローアップ	◎	◎
5	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
6	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月	高齢者フォローアップ	◎	◎
10	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	木	フォロー(送迎)	◎	◎
13	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	木	フォロー(送迎)	◎	◎
20	金			
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	火	高齢者フォローアップ	◎	◎
25	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
27	金	高齢者フォローアップ	◎	◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
31	火	事務	◎	◎

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日	◎	◎	
2	月	カンファレンス	筋トレ教室	◎
3	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
5	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
10	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
12	木	高齢者フォローアップ	◎	◎
13	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
17	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
19	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	金			
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
24	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
26	木	高齢者フォローアップ	◎	◎
27	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
31	火	◎	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	日	教育委員会引越		
2	月	◎	高齢者フォローアップ	◎
3	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	水	◎	◎	◎
5	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
7	土	社協イベント		
8	日	◎	◎	
9	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	水	◎	◎	◎
12	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
14	土	◎	◎	講習会
15	日	◎	◎	
16	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	水	ぬくもりの家	◎	◎
19	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	金			
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	水	◎	◎	◎
26	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
28	土	◎	◎	
29	日	◎	◎	
30	月	高齢者フォローアップ	◎	◎
31	火	◎	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・伏見にこここ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。