

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：9月 19日(土) 19:00～20:30 (受付：18:45～)

会 場：みたけ健康館

受講料：1,300 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：10月24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：9月 11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

対象：講習会を受講された 高校生 ～ 概ね64歳

回覧

一般成人筋力トレーニング教室

9月の利用日のご案内

※ ◎印は開催日です

みたけ健康館

日	曜日	9:00～12:00	13:00～16:00	18:00～21:00
1	火			◎
2	水			◎
3	木			◎
4	金		◎	◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月			◎
8	火			◎
9	水			◎
10	木			◎
11	金			◎
12	土	◎	◎	
13	日	◎	◎	
14	月			◎
15	火			◎
16	水			
17	木			◎
18	金			◎
19	土	◎	◎	
20	日	◎	◎	
21	月			
22	火			
23	水			
24	木			◎
25	金			◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月		◎	◎
29	火			◎
30	水			◎

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	火			◎
2	水	◎	◎	◎
3	木			◎
4	金			◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月			◎
8	火			◎
9	水	◎	◎	◎
10	木			◎
11	金			◎
12	土			
13	日	◎	◎	
14	月			◎
15	火			◎
16	水		◎	◎
17	木			◎
18	金			◎
19	土	◎	◎	
20	日	◎	◎	
21	月			
22	火			
23	水			
24	木			◎
25	金			◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月			◎
29	火			◎
30	水	◎	◎	◎

《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。

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。

裏面もご覧ください ⇒