

筋力トレーニング教室 9月の利用日のご案内

みたけ健康館

伏見にここ館

御嵩町防災コミュニティセンター(上之郷)

日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45	日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45	日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	1	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	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	◎	2	木	高齢者フォローアップ	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		◎	3	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	3	金	筋トレ教室⑧	フォロー(送迎)	◎
4	土	◎	◎		4	土	◎	◎		4	土	◎	◎	
5	日	◎			5	日	◎			5	日	防災訓練	◎	
6	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	6	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	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		◎	7	火	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		8	水	フォロー(送迎)	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)	高齢者フォローアップ	◎	9	木	◎	◎		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	高齢者フォローアップ	◎	10	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	10	金	筋トレ教室⑨	フォロー(送迎)	◎
11	土	◎	◎		11	土	◎	◎		11	土	◎	◎	
12	日	◎			12	日	◎			12	日	◎	◎	
13	月			◎	13	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	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	◎	14	火	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)	カンパレンス	◎	15	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	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)	高齢者フォローアップ	◎	16	木	◎	◎		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	高齢者フォローアップ	◎	17	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	17	金	筋トレ教室⑩	フォロー(送迎)	◎
18	土	◎	◎		18	土	◎	◎		18	土			講習会
19	日	◎			19	日	◎			19	日	◎	◎	
20	月				20	月				20	月			
21	火	高齢者フォローアップ		◎	21	火	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	◎	22	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎	22	水			◎
23	木				23	木				23	木			
24	金			◎	24	金			◎	24	金	筋トレ教室⑪	フォロー(送迎)	◎
25	土	◎	◎		25	土	◎	◎		25	土	◎	◎	
26	日	◎			26	日	◎			26	日	◎	◎	
27	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	27	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	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	◎	28	火	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	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ		29	水	フォロー(送迎)			29	水			
30	木	フォロー(送迎)		◎	30	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎	30	木	筋トレ教室⑫	高齢者フォローアップ	◎

《一般成人筋トレ教室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

《講習会に関するお問い合わせ》

地域包括支援センター TEL: 67-2111 (内線2116)

《一般成人筋力トレーニング回数券について》

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・伏見にここ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。