一般成人・高齢者
筋力トレーニング教室　10月の利用日のご案内

みたけ健康館

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

伏見にこにこ館

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

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	木	◎	高齢者フォローアップ	◎
2	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
3	土	◎	◎	
4	日	◎	◎	
5	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	水	◎	◎	◎
8	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月			
13	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	水	◎	◎	◎
15	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	金	◎	◎	◎
17	土	LED切替工事		
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	水	◎	◎	◎
22	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
24	土	社協行事		
25	日	◎	◎	
26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	水	◎	◎	◎
29	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
30	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
31	土	◎	◎	

≪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 ・ みたけ健康館（◎印時間中）
でお求めください。