一般成人・高齢者
筋力トレーニング教室　１１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	日	◎	◎	
2	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	火			
4	水	高齢者フォローアップ	◎	◎
5	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
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	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)	筋トレ教室	◎
13	金	高齢者フォローアップ	事務	◎
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)	筋トレ教室	◎
20	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			
24	火	高齢者フォローアップ	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)	筋トレ教室	◎
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	高齢者フォローアップ	◎

伏見にこにこ館

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	高齢者フォローアップ	
3	火			
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		
7	土			
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	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	高齢者フォローアップ	
17	火	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	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
21	土			
22	日			
23	月			
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	高齢者フォローアップ	

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	高齢者フォローアップ	◎
3	火			
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	◎	◎	
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	◎	点検作業	
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	◎	◎	◎
19	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
21	土	◎	◎	講習会
22	日	◎	◎	
23	月			
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	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。