般成人筋力へ 製 筆利用のための





一般成人筋力トレーニング教室とは?

: 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

御嵩町防災コミュニティセンター

高齢者筋力トレーニング教室をお勧めします

開催施設: 伏見にこにこ館・みたけ健康館

講習会とは?

- 一般成人筋カ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に使用しながら 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

時: 11月 15日(土) 19:00~20:30 (受付: 18:45~) $\boldsymbol{\mathsf{H}}$

場: 伏見にこにこ館

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: 12月20日(土)

19:00~ (受付:18:45~)

場所: 御嵩町防災コミュニティセンター

【講習会申込み先】

(-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: 11月7日(金)

申込用メールが 起動します



講習会参加後は

一般成人筋カ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

伏見にこにこ館 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

講習会を受講された 高校生 ~ 概ね64歳

の記憶に関めるできる。 ORDING ORDIN ORDING ORDING ORDING ORDING ORDING ORDING ORDING ORDING ORDING ORDING

みたけ健康館

めたけ健康貼							
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00			
1	±	0	0				
2	日	0	0				
3	月						
4	火			0			
5	水			0			
6	木			0			
7	金			0			
8	土	0	0				
9	日	0	0				
10	月			0			
11	火			0			
12	水			0			
13	木			0			
14	金			0			
15	土	0	0				
16	日	0	0				
17	月			0			
18	火			0			
19	水			0			
20	木		0	0			
21	金			0			
22	H	0	0				
23	日						
24	月						
25	火			0			
26	水			0			
27	木		0	0			
28	金			0			
29	土	0	0				
30	日	0	0				

【 								
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00				
1	土	0	13:00~16:00 © ©					
2	日	0	0					
3	月							
4	火			0				
5	水			© ©				
6	木			0				
7	金			0				
8	±	0	0					
9	日	0	0					
10	月			0				
11	火			0				
12	水木			0				
13	木		0	<u> </u>				
14	金			0				
15	±	00	<u> </u>					
16	日	0	0					
17	月			0				
18	火		0	0				
19	水			0				
20	木			<u> </u>				
21	金			0				
22	土	0	0					
23	日							
24	月							
25	火			0				
26	水			0				
27	木			0				
28	金			0				
29	H	0	0					
30	日	0	0					

御		防災コミュニ	ニティセンタ・	一(上之郷)
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	±	0	0	
2	田	0	0	
3	月			
4	火			0
5	水	0	0	0
6	木			0
7	金			0
8	土	0	0	
9	日	0	0	
10	月			0
11	火			0
12	水	0	0	0
13	木			0
14	金			0
15	土	0	0	
16	日	0	0	
17	月			0
18	火			0
19	火水	0	0	0
20	木			0
21	金			0
22	H	0	0	
23	П			
24	月			
25	火			0
26	水	0	0	0
27	木			0
28	金			0
29	±	0	0	
30	日	0	0	
	14	光について》		<u> </u>

≪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・伏見にこにこ館・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 ⇒