

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：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

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

日時：1月17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：2月21日（土）

19:00～（受付：18:45～）

場所：伏見にこにこ館

【講習会申込み先】

（一社）みたけスポーツ・文化俱楽部

可児郡御嵩町中 2777-28

Mail : mitasuma@ma.ctk.ne.jp

TEL : 50-7846

申込み期日：1月9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

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

筋力トレーニング教室 1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	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	◎		◎
6	火		◎	
7	水		◎	
8	木		◎	
9	金		◎	
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月			
13	火			◎
14	水			◎
15	木			◎
16	金			◎
17	土	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月			◎
20	火		◎	
21	水			◎
22	木			◎
23	金			◎
24	土	◎	◎	
25	日	◎	◎	
26	月			◎
27	火			◎
28	水		◎	
29	木			◎
30	金			◎
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			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			◎
6	火		◎	
7	水			◎
8	木			◎
9	金			◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月			
13	火			◎
14	水			◎
15	木			◎
16	金		◎	◎
17	土	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月			◎
20	火		◎	
21	水			◎
22	木			◎
23	金			◎
24	土	◎	◎	
25	日	◎	◎	
26	月			◎
27	火			◎
28	水			◎
29	木		◎	
30	金			◎
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			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			◎
6	火			◎
7	水	◎	◎	◎
8	木			◎
9	金			◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月			
13	火			◎
14	水	◎	◎	◎
15	木			◎
16	金			◎
17	土	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月			◎
20	火		◎	
21	水	◎	◎	◎
22	木			◎
23	金			◎
24	土	◎	◎	
25	日	◎	◎	
26	月			◎
27	火			◎
28	水	◎	◎	◎
29	木			◎
30	金			◎
31	土	◎	◎	

《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 ⇒

《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