

# 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：8月 30日(土) 19:00～20:30 (受付：18:45～)

会 場：伏見にここ館

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：9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】

(一社)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：8月 22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

# 一般成人

講習会を受講された 高校生 ~ 概ね64歳

回覧

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

### 伏見にこここ館

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

### 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	金			◎
2	土	◎	◎	
3	日	◎	◎	
4	月			◎
5	火			◎
6	水	◎	◎	◎
7	木			◎
8	金			◎
9	土	◎	◎	
10	日	◎	◎	
11	月			
12	火	◎	◎	◎
13	水	◎		◎
14	木	◎	◎	◎
15	金	◎	◎	◎
16	土	◎	◎	
17	日	◎	◎	
18	月			◎
19	火			◎
20	水	◎	◎	◎
21	木			◎
22	金			◎
23	土	◎	◎	
24	日	◎	◎	
25	月			◎
26	火			◎
27	水	◎	◎	◎
28	木			◎
29	金			◎
30	土	◎	◎	
31	日	◎	◎	

《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、回数券を販売していません。

回数券は、B&G海洋センター・伏見にこここ館・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 ⇒