

# 一般成人・高齢者

## 筋力トレーニング教室 3月の利用日のご案内

### みたけ健康館

### 伏見にこここ館

### 御嵩町防災コミュニティセンター(上之郷)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
中止となる場合があります。

日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
3	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	土	◎	◎	
5	日	◎	◎	
6	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
10	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	土	◎	◎	
12	日	◎	◎	
13	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	火	事務	高齢者フォローアップ	◎
15	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
17	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	土	◎	◎	
19	日	◎	◎	
20	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	火			
22	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
24	金	高齢者フォローアップ		◎
25	土	◎	◎	
26	日	◎	◎	
27	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	水			◎
30	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
31	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
2	木	高齢者フォローアップ		◎
3	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	土	◎	◎	
5	日	◎	◎	
6	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
9	木			◎
10	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	土	◎	◎	
12	日	◎	◎	
13	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	水	フォロー(送迎)		◎
16	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	土	◎	◎	
19	日	◎	◎	
20	月	高齢者フォローアップ		◎
21	火			
22	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
23	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	金	高齢者フォローアップ		◎
25	土	◎	◎	
26	日	◎	◎	
27	月			◎
28	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	水	フォロー(送迎)		◎
30	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
31	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	水			◎
2	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
4	土	◎	◎	
5	日	◎	◎	
6	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	水			◎
9	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
11	土	◎	◎	
12	日	◎	◎	
13	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	水			◎
16	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
18	土	◎	◎	講習会
19	日	◎	◎	
20	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	火			
22	水			◎
23	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
25	土	◎	◎	
26	日	◎	◎	
27	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	水			◎
30	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
31	金		フォロー(送迎)	◎

《一般成人筋トレ教室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

《講習会に関するお問い合わせ》

地域包括支援センター TEL: 67-2111 (内線2116)

《一般成人筋力トレーニング回数券について》

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・伏見にこここ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。