

一般成人筋力トレーニング教室利用のための

# 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 : 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 : 6月 20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 : 7月18日(土)  
 19:00~ (受付:18:45~)

場所 : みたけ健康館

## 【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 : 6月 12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  
 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

