

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)

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

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

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	水	◎	陽だまりカフェ	◎
3	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
5	土	◎	◎	
6	日	◎	◎	
7	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	水	◎	◎	◎
10	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	金			
12	土	◎	◎	
13	日	◎	◎	
14	月	◎	◎	◎
15	火	◎	◎	◎
16	水	◎	◎	◎
17	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
19	土	◎	◎	
20	日	防災7ゲーム		
21	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	水	健康診断(商工会)	◎	◎
24	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
26	土	◎	◎	
27	日	◎	◎	
28	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
30	水	◎	◎	◎
31	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

《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

《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。