

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