

一般成人・高齢者 筋力トレーニング教室 5月の利用日のご案内

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。
なお、5月1日～5月11日までは20時までとなります。ご了承ください。

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

《一般成人筋力トレーニング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・伏見にこにこ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。