

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：7月18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：8月22日(土)
 19:00～ (受付：18:45～)

場所：御嵩町防災コミュニティセンター

【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：7月10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

対象： 講習会を受講された 高校生 ～ 概ね64歳

回覧

一般成人筋カトレーニング教室 7月の利用日のご案内

※ ◎印は開催日です

みたけ健康館

日	曜日	9:00～12:00	13:00～16:00	18:00～21:00
1	水		◎	◎
2	木			◎
3	金			◎
4	土	◎	◎	
5	日	◎	◎	
6	月			◎
7	火		◎	◎
8	水			◎
9	木			◎
10	金			◎
11	土	◎	◎	
12	日	◎	◎	
13	月		◎	◎
14	火			◎
15	水			◎
16	木			◎
17	金			◎
18	土	◎	◎	
19	日	◎	◎	
20	月			
21	火			◎
22	水		◎	◎
23	木			◎
24	金			◎
25	土	◎	◎	
26	日	◎	◎	
27	月			◎
28	火		◎	◎
29	水			◎
30	木			◎
31	金		◎	◎

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	水	◎	◎	◎
2	木			◎
3	金			◎
4	土	◎	◎	
5	日	◎	◎	
6	月			◎
7	火			◎
8	水	◎	◎	◎
9	木			◎
10	金			◎
11	土	◎	◎	
12	日	◎	◎	
13	月			◎
14	火			◎
15	水		◎	◎
16	木			◎
17	金			◎
18	土	◎	◎	
19	日	◎	◎	
20	月			
21	火			◎
22	水	◎	◎	◎
23	木			◎
24	金			◎
25	土	◎	◎	
26	日	◎	◎	
27	月			◎
28	火			◎
29	水	◎	◎	◎
30	木			◎
31	金			◎

《一般成人筋カトレーニング教室・講習会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

《一般成人筋カトレーニング利用回数券について》

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。

B&G海洋センター・みたけ健康館（◎印時間中）でお求めください。

裏面もご覧ください ⇒