

# 一般成人・高齢者

## 筋力トレーニング教室

みたけ健康館

## 1月の利用日のご案内

伏見にこにこ館

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	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	高齢者フォローアップ	◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月			
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	事務	◎
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	◎	◎	講習会
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	火	高齢者フォローアップ	◎	◎
21	水	高齢者フォローアップ	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	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
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	◎	◎
29	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
30	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
31	土	◎	◎	

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	木			
2	金			
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			
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	高齢者フォローアップ	◎
16	金	高齢者フォローアップ	◎	◎
17	土	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	火	高齢者フォローアップ	◎	◎
21	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
22	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
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	◎	◎
29	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
30	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
31	土	◎	◎	

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	木			
2	金			
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			
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	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
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	筋トレ教室	フォロー(送迎)	◎
24	土	◎	◎	
25	日	◎	◎	
26	月	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)	◎
31	土	◎	◎	

《一般成人筋力トレーニング教室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。

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。

《一般成人筋力トレーニング教室・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