

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：伏見にここ館・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：12月20日(土) 19:00～20:30 (受付：18:45～)

会 場：御嵩町防災コミュニティセンター

受講料：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：1月17日(土)

19:00～ (受付：18:45～)

場所：みたけ健康館

【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：12月12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

伏見にここ館
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

一般成人

講習会を受講された 高校生 ~ 概ね64歳

回覧

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

伏見にこここ館

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

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

《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

《一般成人筋力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。

裏面もご覧ください ⇒