# 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

御嵩町防災コミュニティセンター

高齢者筋力トレーニング教室をお勧めします

開催施設 : 伏見にこにこ館 ・ みたけ健康館

### 講習会とは?

- ・一般成人筋カ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

ん 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: |月|7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

一般成人筋カ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

伏見にこにこ館 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

### 講習会を受講された 高校生 ~ 概ね64歳

### みたけ健康館

一 のだい 健康的								
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00				
1	月			0				
2	火			0				
3	水		0	0				
4	木			0				
5	金			0				
6	H	0	0					
7	П	0	0					
8	月			0				
9	火			0				
10	水			0				
11	木			0				
12	金			0				
13	H	0	0					
14	日	0	0					
15	月	0		0				
16	火		0	0				
17	水			0				
18	木			0				
19	金			0				
20	H	0	0					
21	Н	0	0					
22	月		0	0				
23	火			0				
24	水			0				
25	木			0				
26	金		0	0				
27	土							
28	日							
29	月							
30	火							
31	水							

<b>」 伏見にこにこ館</b>								
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00				
1	月			<b>©</b>				
2	火			0				
3	<u>火</u> 水			0				
4	木		0	0				
5	金土			0				
6	土	0	0					
7	日	0	<u> </u>					
8	月			0				
9	火		0	0				
10	水			0				
11	木			0				
12	木金			0				
13	土	0	0					
14	日	0	0					
15	月			0				
16	火			0				
17	水			© © ©				
18	木		0	0				
19	木金			0				
20	土	0	0					
21	日	0	0					
22	月			0				
23	火		0	0				
24	水木			© © ©				
25	木			0				
26	金		0	0				
27	土							
28	H							
29	月							
30	火							
31	水							
			//	±+1				

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			0			
2	火水			0			
3	水	0	0	0			
4	木			0			
5	金			0			
6	土	0	0				
7	日	0	0				
8	月			0			
9	火			0			
10	水	0		0			
11	木			0			
12	金			0			
13	土	0	0				
14	日	0	0				
15	月			0			
16	火			0			
17	水	0	0	0			
18	木			0			
19	金			0			
20	土	0	0				
21	日	0	0				
22	月			0			
23	火			0			
24	水		0	0			
25	木			0			
26	金			0			
27	土						
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						
印田	司米	巻について》					

≪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。 裏面もご覧ください ⇒