# 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

が 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: 10月 25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: ||月|5日(土)

19:00~ (受付:18:45~)

場所: 伏見にこにこ館

# 【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: 10月 17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

めたけ健康館							
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00				
1	水			0			
2	木			0			
3	金			0			
4	土	0	0				
5	日	00	<u> </u>				
6	月			0			
7	火			0			
8	水木			0			
9	木			0			
10	金			0			
11	土	0	0				
12	П	00	0				
13	月						
14	火	0	0	0			
15	水			0			
16	木			0			
17	䌷			0			
18	H						
19	П	0	0				
20	円			0			
21	火			0			
22	水			0			
23	木		0	0			
24	金			0			
25	H	0	0				
26	日	0	0				
27	月			0			
28	火			0			
29	水木			0			
30	木			0			
31	金		0	0			

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

御	嵩町	「防災コミュニ	ニティセンター	一(上之郷)
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	水	0	0	0
2	木			0
3	金			0
4	土	0	0	
5	日			
6	月			0
7	火			0
8	水	0		0
9	木			0
10	金			0
11	土	0	0	
12	日	0	0	
13	月			
14	火	0	0	0
15	水		0	0
16	木			0
17	金			0
18	土	0	0	
19	日	0	0	
20	月			0
21	火			0
22	水	0	0	0
23	木			0
24	金			0
25	土	0	0	
26	日	0	0	
27	月			0
28	火			0
29	水	0	0	0
30	木			0
31	金	半について》		0

≪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 ⇒