

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室 6月の利用日のご案内

みたけ健康館

伏見にこここ館

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	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	水	高齢者フォローアップ	◎	◎
4	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
5	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	土	◎	◎	
7	日	◎	◎	
8	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
12	金	◎	事務	◎
13	土	◎	◎	
14	日	◎	◎	
15	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	火	高齢者フォローアップ	◎	◎
17	水	◎	◎	◎
18	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
19	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	土	◎	◎	講習会
21	日	◎	◎	
22	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	木	フォロー(送迎)	◎	◎
26	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	土	◎	◎	
28	日	◎	◎	
29	月	高齢者フォローアップ	体力測定	◎
30	火	体力測定	高齢者フォローアップ	◎

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
2	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
3	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	
4	木			
5	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
6	土			
7	日			
8	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
9	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
10	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	
11	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
12	金	高齢者フォローアップ		
13	土			
14	日			
15	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
16	火	高齢者フォローアップ		
17	水	フォロー(送迎)		
18	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
19	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
20	土			
21	日			
22	月	高齢者フォローアップ		
23	火		高齢者フォローアップ	
24	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	
25	木	高齢者フォローアップ		
26	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	
27	土			
28	日			
29	月		高齢者フォローアップ	
30	火	高齢者フォローアップ		

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	水	◎	◎	◎
4	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
5	金	筋トレ教室	フォロー(送迎)	◎
6	土	◎	◎	
7	日	◎	◎	
8	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	水	◎	◎	◎
11	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	金	筋トレ教室	フォロー(送迎)	◎
13	土	◎	◎	
14	日	◎	◎	
15	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	水	ぬくもりの家	◎	◎
18	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	金	筋トレ教室	フォロー(送迎)	◎
20	土	◎	◎	
21	日	◎	◎	
22	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	水	◎	◎	◎
25	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	金	筋トレ教室	フォロー(送迎)	◎
27	土	◎	◎	
28	日	◎	◎	
29	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
30	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

《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・みたけ健康館(◎印時間中)

でお求めください。