

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室

みたけ健康館

12月の利用日のご案内

伏見にこにこ館

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)	高齢者フォローアップ	○
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)	事務	○
12	金	高齢者フォローアップ	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	○
16	火	高齢者フォローアップ	○	○
17	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	○
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	○	○	
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	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)	高齢者フォローアップ	○
26	金	高齢者フォローアップ	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

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	高齢者フォローアップ	○	○
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	○	○
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	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	高齢者フォローアップ	○
17	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	○
18	木	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	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	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	○
26	金	高齢者フォローアップ	○	○
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

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	○	陽だまりカフェ	○
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	○	○	○
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	○	○	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	ちよこっとサロン	○	○
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			
30	火			
31	水			

《一般成人筋力トレーニング教室・講習会について》

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