

# 一般成人・高齢者

## 筋力トレーニング教室

みたけ健康館

伏見にこにこ館

## 12月の利用日のご案内

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	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	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	ちょこっとサロン	◎	◎
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・伏見にこにこ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。