

# 一般成人・高齢者

## 筋力トレーニング教室 3月の利用日のご案内

### みたけ健康館

### 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	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	土	◎	◎	
3	日	◎	◎	
4	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
5	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	水	高齢者フォローアップ	カンファレンス	◎
7	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
8	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	土	◎	◎	
10	日	◎	◎	
11	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	火	高齢者フォローアップ	◎	◎
13	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
15	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	土	◎	◎	
17	日	◎	◎	
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	水			
21	木	フォロー(送迎)	◎	◎
22	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	土	◎	◎	
24	日	◎	◎	
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
29	金	高齢者フォローアップ	◎	◎
30	土	◎	◎	
31	日	◎	◎	

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

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
2	土	◎	◎	
3	日	◎	◎	
4	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
5	火	◎	ボランティア講座	◎
6	水	◎	◎	◎
7	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
9	土	◎	◎	
10	日	◎	◎	
11	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
12	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	水	全館清掃		
14	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
16	土	◎	◎	講習会
17	日	◎	◎	
18	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	水			
21	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
23	土	◎	◎	
24	日	◎	◎	
25	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	水	◎	◎	◎
28	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
30	土	◎	◎	
31	日	◎	◎	

《一般成人筋トレ教室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

《講習会に関するお問い合わせ》

地域包括支援センター TEL: 67-2111

《一般成人筋力トレーニング回数券について》

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。