

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	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	木	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
2	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	土	◎	◎	
4	日	◎	◎	
5	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
8	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
9	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月	高齢者フォローアップ		◎
13	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
16	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	土	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	火	高齢者フォローアップ		◎
21	水		高齢者フォローアップ	◎
22	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
23	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	土	◎	◎	
25	日	◎	◎	
26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	水	高齢者フォローアップ		◎
29	木	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
30	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
2	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	土	◎	◎	
4	日	◎	◎	
5	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
8	木		高齢者フォローアップ	◎
9	金	高齢者フォローアップ		◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	水	フォロー(送迎)		◎
15	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	土	◎	◎	
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ		◎
20	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	水	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
22	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
23	金			◎
24	土	◎	◎	
25	日	◎	◎	
26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	水	フォロー(送迎)		◎
29	木	高齢者フォローアップ		◎
30	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎

日	曜日	9:00~11:45	13:00~15:45	18:00~20:45
1	木		高齢者フォローアップ	◎
2	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
3	土	◎	◎	
4	日	◎	◎	
5	月	高齢者フォローアップ	筋トレ教室	◎
6	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
7	水			◎
8	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
9	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
10	土	◎	◎	
11	日	◎	◎	
12	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
14	水			◎
15	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
16	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
17	土	◎	◎	講習会
18	日	◎	◎	
19	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	水			◎
22	木		高齢者フォローアップ	◎
23	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	選挙準備
24	土	選挙準備		
25	日	選挙		
26	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
28	水			◎
29	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
30	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎

《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 (内線2116)

《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。