一般成人筋力トレーニング教室利用のための

講習会 参加者募集中!



一般成人筋力トレーニング教室とは?

対 象 : 御嵩町在住または在学・在勤の方

高校生 ~ 概ね64歳 ※65歳以上の方には

御嵩町防災コミュニティセンター

高齢者筋力トレーニング教室をお勧めします

開催施設: 伏見にこにこ館・みたけ健康館

講習会とは?

- ・一般成人筋カトレーニング教室を利用する際の 施設利用方法の説明 (
- ・トレーニングマシンを実際に使用しながら セッティング・注意点などの説明

が 筋トレマシンを活用した 健康づくり・プレ介護予防を 目的としています



講習会のお知らせ

日 時:9月20日(土) 19:00~20:30 (受付:18:45~)

会 場: 御嵩町防災コミュニティセンター

受講料: 300円

定 員:10名

※ 希望者が5名以下の場合は次回となる場合があります。

日時: 10月25日(土)

19:00~ (受付:18:45~)

場所 : みたけ健康館

【講習会申込み先】

(一社) みたけスポーツ・文化倶楽部

可児郡御嵩町中 2777-28

Mail: mitasuma@ma.ctk.ne.jp

TEL: 50-7846

申込み期日: 9月 12日 (金)

申込用メールが 起動します



講習会参加後は

一般成人筋カトレーニング教室開催日に 自由にご利用いただけます利用の際には 回数券(6枚綴り・1部 1,000円)が必要です

【回数券販売箇所】 B&G 海洋センター

伏見にこにこ館 みたけ健康館 ※御嵩町防災コミュニティセンターでは 取り扱っておりません。 裏面に 各施設の 教室開催 予定日時を 掲載して います

一般成人

講習会を受講された 高校生 ~ 概ね64歳

950FIFE DESERVE

※ ◎印は開催日です

みたけ健康館

伏見にこにこ館

みたけ健康館								
日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00				
1	月			©				
2	火			©				
3	火水			0				
4	十		0	0				
5	金			0				
6	土	0	0					
7	日	0	0					
8	月			0				
9	火			0				
10	水			0				
11	木			© ©				
12	金			0				
13	土	0	0					
14	日	0	0					
15	月							
16	火			0				
17	水			0				
18	木			<u> </u>				
19	金			0				
20	土	0	0					
21	日	0	0					
22	月	0	0	0				
23	火							
24	水			0				
25	木			<u> </u>				
26	金			0				
27	土	0	0					
28	日	0	0					
29	月			<u> </u>				
30	火		0	0				

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00					
1	月			0				
2	火			©				
3	水			0				
4	木			0				
5	木金		0	0				
6	H	<u> </u>	0					
7	日	0	0					
8	月			0				
9				0				
10	<u>火</u> 水		0	0				
11	木			0				
12	金			0				
13	±	<u> </u>	<u> </u>					
14	日	0	0					
15	月							
16	火水			0				
17	水			0				
18	木		0	0				
19	金			0				
20	H	© ©	0					
21	日	0	© © ©					
22	月	0	0	0				
23	火							
24	水			0				
25	木			0				
26	金			0				
27	H	0	<u> </u>					
28	日	0	0					
29	月			0				
30	火		0	0				

御	嵩町	「防災コミュニ	ニティセンター	一(上之郷)
日	曜日		13:00~16:00	
1	月			0
2	火			0
3	水	0	0	0
4	木			0
5	金			0
6	土	0	0	
7	日		0	
8	月			0
9	火			0
10	水	0	0	0
11	木			0
12	金			0
13	土	0	0	
14	日	0	0	
15	月			
16	火			0
17	水		0	0
18	木			0
19	金			0
20	土	0	0	
21	日		0	
22	月	0	0	0
23	火			
24	水	0	0	0
25	木			0
26	金			0
27	土	0	0	
28	日			
29	月			0
30	火			0
£:1 00 1	<u> </u>	米について》		

≪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。 **裏面もご覧ください** ⇒