

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
 高齢者筋力トレーニング教室をお勧めします

開催施設：みたけ健康館
 御嵩町防災コミュニティセンター

講習会とは？

- ・一般成人筋力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

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：5月16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：6月20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：5月8日(金)

申込用メールが
 起動します



講習会参加後は

一般成人筋力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
 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

