

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：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

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：2月21日（土）19:00～20:30（受付：18:45～）

会場：伏見にこにこ館

受講料：1,300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：3月14日（土）

19:00～（受付：18:45～）

場所：御嵩町防災コミュニティセンター

【講習会申込み先】

（一社）みたけスポーツ・文化俱楽部

可児郡御嵩町中 2777-28

Mail : mitasuma@ma.ctk.ne.jp

TEL : 50-7846

申込み期日：2月13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

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

筋力トレーニング教室 2月の利用日のご案内

※ ◎印は開催日です

みたけ健康館

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日	◎	◎	
2	月			◎
3	火		◎	◎
4	水			◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水			
12	木			◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水			◎
19	木			◎
20	金		◎	◎
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			
24	火			◎
25	水			◎
26	木		◎	◎
27	金			◎
28	土	◎	◎	

伏見にこにこ館

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日	◎	◎	
2	月			◎
3	火			◎
4	水			◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水			
12	木			◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水			◎
19	木		◎	◎
20	金			◎
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			
24	火			◎
25	水			◎
26	木			◎
27	金			◎
28	土	◎	◎	

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	日	◎	◎	
2	月			◎
3	火			◎
4	水	◎		◎
5	木			◎
6	金			◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月			◎
10	火			◎
11	水			
12	木			◎
13	金			◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月			◎
17	火			◎
18	水		◎	◎
19	木			◎
20	金			◎
21	土	◎	◎	
22	日	◎	◎	
23	月			
24	火			◎
25	水	◎		◎
26	木			◎
27	金			◎
28	土			

《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 ⇒