

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室 2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	土	◎	◎	
2	日	◎	◎	
3	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
4	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
5	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	木		高齢者フォローアップ	◎
7	金	高齢者フォローアップ	◎	◎
8	土	◎	◎	
9	日	◎	◎	
10	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	火			
12	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	木		高齢者フォローアップ	◎
14	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
15	土	◎	◎	
16	日	◎	◎	
17	月	高齢者フォローアップ	◎	◎
18	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
19	水	◎	◎	◎
20	木		高齢者フォローアップ	◎
21	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
22	土	◎	◎	
23	日			
24	月			
25	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
26	水	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	木		◎	◎
28	金	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
29	土	◎	◎	

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

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

《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。