

一般成人・高齢者

筋力トレーニング教室 3月の利用日のご案内

みたけ健康館

伏見にこここ館

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 | フォロー(送迎) | ◎ | ◎ |
| 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 | 高齢者フォローアップ | 事務 | ◎ |
| 12 | 水 | 高齢者フォローアップ | ◎ | ◎ |
| 13 | 木 | フォロー(送迎) | 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 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 20 | 木 | | | |
| 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 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 25 | 火 | 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 | フォロー(送迎) | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 28 | 金 | ◎ | ◎ | ◎ |
| 29 | 土 | ◎ | ◎ | |
| 30 | 日 | ◎ | ◎ | |
| 31 | 月 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |

| 日 | 曜日 | 9:00~12:00 | 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 | フォロー(送迎) | 筋トレ教室 | ◎ |
| 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 | 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 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 12 | 水 | フォロー(送迎) | 筋トレ教室 | ◎ |
| 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 | 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 | フォロー(送迎) | 筋トレ教室 | ◎ |
| 20 | 木 | | | |
| 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 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 25 | 火 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 26 | 水 | フォロー(送迎) | 筋トレ教室 | ◎ |
| 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 | ◎ | ◎ | |
| 30 | 日 | ◎ | ◎ | |
| 31 | 月 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |

| 日 | 曜日 | 9:00~12:00 | 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 | 全館清掃 | | ◎ |
| 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 | フォロー(送迎) | ◎ |
| 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 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 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 | フォロー(送迎) | ◎ |
| 15 | 土 | ◎ | ◎ | 講習会 |
| 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 | ぬくもりの家 | ◎ | ◎ |
| 20 | 木 | | | |
| 21 | 金 | 高齢者フォローアップ | フォロー(送迎) | ◎ |
| 22 | 土 | ◎ | ◎ | |
| 23 | 日 | ◎ | ◎ | |
| 24 | 月 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 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 | 高齢者フォローアップ | ◎ |
| 28 | 金 | 高齢者フォローアップ | フォロー(送迎) | ◎ |
| 29 | 土 | ◎ | ◎ | |
| 30 | 日 | ◎ | ◎ | |
| 31 | 月 | 高齢者フォローアップ | 高齢者フォローアップ | ◎ |

《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・伏見にこここ館・みたけ健康館(◎印時間中)でお求めください。