

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)	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	高齢者フォローアップ	◎
13	木	事務	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	フォロー(送迎)	高齢者フォローアップ	◎
21	金	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	フォロー(送迎)	◎	◎
28	金	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	ワックス掛け		
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	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	◎	◎	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	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
20	木	高齢者フォローアップ	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	フォロー(送迎)	筋トレ教室	◎
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	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	◎	◎	◎
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			
12	水	◎	陽だまりカフェ	◎
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	◎	◎	
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	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
21	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
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	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)	◎

《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、回数券を販売していません。

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。