

# 一般成人・高齢者

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

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

日	曜日	9:00~12:00	13:00~16:00	18:00~21:00
1	日	◎	◎	
2	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
3	火	高齢者フォローアップ	社協行事	◎
4	水	◎	◎	◎
5	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
6	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
7	土	◎	◎	
8	日	◎	◎	
9	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
10	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
11	水	◎	陽だまりカフェ	◎
12	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
13	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
14	土	◎	◎	
15	日	◎	◎	
16	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
17	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
18	水	◎	◎	◎
19	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
20	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
21	土	◎	◎	講習会
22	日	◎	◎	
23	月	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
24	火	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
25	水	◎	◎	◎
26	木	高齢者フォローアップ	高齢者フォローアップ	◎
27	金	高齢者フォローアップ	フォロー(送迎)	◎
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

《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。