



平成29年

# 6月 元気づくり体験 日程表

(当日受付となっておりますのでお問い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。)

## 今月の元気づくり標語：動かす動ける 喜び味わう 元気体操

### ◇にこやか集会所コース【無料】

誰もが、住み慣れた地域でいつまでも、にこやかな日々の生活を送れるように心地よい音楽を聴きながらゆったりとした気持ちで、ストレッチなどの軽い運動を行う6ヶ月および3ヶ月のプログラムを年間に6~10地区実施予定。

午後 2:00~3:30

### ◇楽しむ拠点コース

いなべ市民⇒200円 元気クラブ会員⇒100円  
その他 ⇒500円 ※当日の徴収となります。

ストレッチ運動やウォーキング、ボール運動などを行い笑い、気持ちよく思いっきり汗をかき、みんなで楽しむプログラムです。

藤原いこい、大安体育館、員弁体育館 ・午前 9:30~11:45  
阿下喜温泉「あじさいの里」 ・午後 1:30~ 3:45

### ◇元気リーダーフォローコース【無料】

元気リーダーコース実施地域にて3ヶ月程度、ストレッチなどの軽い運動やボール運動などを行うプログラムです。

現在実施中の元気リーダーコースとその自治会と調整しながら実施します。

### ◇リフレッシュタイム

年間 2,400円  
ただし、1カ月単位(200円/月)でも受付いたします。  
なお、会員は半額となります。

【元気交流館「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」】で約30分間ストレッチや筋カトレーニングを行い、気持ちよく身体を動かします。

午後 1:30~2:00

### ◇元気交流館コース

いなべ市民⇒200円 元気クラブ会員⇒100円  
その他 ⇒500円 ※当日の徴収となります。

○・・・【元気交流館「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」】で 90分間ストレッチやウォーキング・ボール運動等を行う楽しいプログラムです。

午前 9:30~11:00

◎・・・元気リーダーコースの事前申込みのみのコースです。運動(リズム体操ウォーキングなど)、メンタルヘルス体験、生活習慣対話会を行うプログラムです。

午前 10:00~11:30 午後 2:00~3:30

### ◇リフレッシュコース

元気クラブ会員 ⇒1,700円  
会員外⇒2,100円  
※事前申込が必要です。

湯の山温泉のホテル等の施設で、元気づくり体験を実施するプログラムです。美味しい食事と温泉つきで心も身体もリフレッシュできます。

【次回】6月20日(火) 21日(水)

|                                  |             | 1     | 2   | 3 | 4 | 5   | 6     | 7     | 8     | 9   | 10 | 11 | 12  | 13    | 14    | 15    |
|----------------------------------|-------------|-------|-----|---|---|-----|-------|-------|-------|-----|----|----|-----|-------|-------|-------|
|                                  |             | 木     | 金   | 土 | 日 | 月   | 火     | 水     | 木     | 金   | 土  | 日  | 月   | 火     | 水     | 木     |
| にこやか集会所コース                       | 午前          |       |     |   |   |     | 新町上下  |       |       |     |    |    |     | 新町上下  |       |       |
|                                  | 午後          | 新町上下  | 小原  |   |   |     |       | 小原    | 新町上下  | 小原  |    |    |     |       | 小原    | 新町上下  |
| 元気リーダーフォローコース                    |             |       | 大貝戸 |   |   |     |       | 大貝戸   |       | 大貝戸 |    |    |     |       | 大貝戸   |       |
| 元気交流館コース<br>(ふじわら高齢者生活支援センターいこい) | 午前          | ◎     | ○   |   |   |     | ◎     | ○     | ◎     | ○   |    |    |     | ◎     | ○     | ◎     |
|                                  | 午後          | ◎     | ◎   |   |   | ◎   | ◎     |       | ◎     | ◎   |    |    | ◎   | ◎     |       | ◎     |
| 楽しむ拠点コース                         | 午前          | 大安体育館 |     |   |   | いこい |       | 員弁体育館 | 大安体育館 |     |    |    | いこい |       | 員弁体育館 | 大安体育館 |
|                                  | 午後          |       |     |   |   |     | 阿下喜温泉 |       |       |     |    |    |     | 阿下喜温泉 |       |       |
| リフレッシュタイム                        | 13:30~14:00 | ○     |     |   |   | ○   | ○     |       | ○     |     |    |    | ○   | ○     |       | ○     |

|                                  |             | 16  | 17 | 18 | 19  | 20    | 21    | 22    | 23  | 24 | 25 | 26    | 27   | 28    | 29    | 30  |
|----------------------------------|-------------|-----|----|----|-----|-------|-------|-------|-----|----|----|-------|------|-------|-------|-----|
|                                  |             | 金   | 土  | 日  | 月   | 火     | 水     | 木     | 金   | 土  | 日  | 月     | 火    | 水     | 木     | 金   |
| にこやか集会所コース                       | 午前          |     |    |    |     |       |       |       |     |    |    |       | 新町上下 |       |       |     |
|                                  | 午後          | 小原  |    |    |     |       |       | 新町上下  | 小原  |    |    |       |      | 小原    | 新町上下  | 小原  |
| 元気リーダーフォローコース                    |             | 大貝戸 |    |    |     |       |       |       | 大貝戸 |    |    |       |      | 大貝戸   |       | 大貝戸 |
| 元気交流館コース<br>(ふじわら高齢者生活支援センターいこい) | 午前          | ○   |    |    |     |       | ○     | ◎     | ○   |    |    |       | ◎    | ○     | ◎     | ○   |
|                                  | 午後          | ◎   |    |    |     |       |       | ◎     | ◎   |    |    | ◎     | ◎    |       | ◎     | ◎   |
| 楽しむ拠点コース                         | 午前          |     |    |    | いこい |       | 員弁体育館 | 大安体育館 |     |    |    | いこい   |      | 員弁体育館 | 大安体育館 |     |
|                                  | 午後          |     |    |    |     | 阿下喜温泉 |       |       |     |    |    | 阿下喜温泉 |      |       |       |     |
| リフレッシュタイム                        | 13:30~14:00 |     |    |    | ○   |       |       | ○     |     |    |    | ○     | ○    |       | ○     |     |

★ 詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください！

一般社団法人元気クラブいなべ (ふじわら高齢者生活支援センターいこい内)

〒511-0504 いなべ市藤原町川合790 TEL (0594) 46-8421 FAX (0594) 46-8424