

(一社)元気クラブいなべと希望荘との協働イベント事業

元気づくり体験

リフレッシュコース

元気づくり体験が、菰野の湯の山温泉「希望荘」で体験できます！！

元気バスが集会所を通りますので、気軽に参加し「元気いっぱい」楽しんでいただけます。

★日時 平成29年 10月10日(火) 10月11日(水) (雨天決行)

募集地区 員弁地区 大安地区 北勢地区 藤原地区

午前8時30分～9時出発 (詳細は担当コーディネーターより確認)

★集合場所 各集会所 (※詳細は担当コーディネーターまで)

★行き先 三重県勤労福祉センター 希望荘 (菰野町 湯ノ山)

★参加資格 いなべ市民・クラブ会員

★募集人数 10日(火)・70名 (先着順) } 「定員になりしだい締め切ります」
11日(水)・70名 (先着順) }

★参加費 《いなべ市民》2,100円 《クラブ会員》1,700円
(元気づくり体験参加料・昼食・入浴券・保険料等込み)

★持ち物 水筒・帽子・履き慣れた靴・タオル・着替え・その他各自必要なもの

★申込方法 9月19日(火)から受付を行いますので、下記の参加申込書にご記入のうえ、

参加費を添えて10月4日(水)までに(一社)元気クラブいなべ事務所までお申込みください。

※キャンセルは10月5日(木)17:15分までに、お願い致します。
それ以降の返金は致しませんので予めご了承下さい。

※※ 行程予定 ※※

8:30~9:15 元気バス、各集会所へ(※1)

9:15 出発

9:45 希望荘 到着

10:00 元気づくり体験

11:30 温泉・自由行動

12:00 昼食

13:30 希望荘 出発

14:30 各集会所 到着予定(※2)

リフレッシュAコースかBコースを楽しむ

●Aコース：準備運動・ストレッチ～筋力トレーニング～ウォーキング～リズム体操～整理運動等

★Bコース：菰野の自然を楽しみながら外を歩く、ウォーキングコース(約40分)

※1 集会所への元気バスの時間は参加申込後、連絡致します。

※2 帰着時間などは、交通事情等により前後することがあります。予めご了承下さい。

★お問い合わせ： ☎511-0504 いなべ市藤原町川合790 (ふじわら高齢者生活支援センター内)

(一社)元気クラブいなべ TEL 0594-46-8421 ・ FAX 0594-46-8424

切り取り線

平成29年度 リフレッシュコース 参加申込書

開催日	10月10日(火) ・ 10月11日(水) (員弁・大安) (北勢・藤原)	希望コース	●Aコース ・ ★Bコース
氏名	男・女	生年月日	年 月 日 歳
住所	〒 -		会員 (NO) ・ 非会員
電話番号	緊急連絡先	食事コース	①(通常) ・ ②(やさしい)
誓約書	私は、一般社団法人元気クラブいなべが主催する「リフレッシュコース」参加中に生じた事故等については私の責任において処理し、主催者側に一切の迷惑をかけないことを誓約いたします。		

受担当名

受付日

領収日