



平成29年

11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：体操で 若返ります 足と腰

◇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

◇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】12月5日(火)6日(水)

◎・・・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

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
にこやか集会所コース	午前							市場							市場	
	午後		市場						下野尻 笠田新田	市場	下野尻 笠田新田					下野尻 笠田新田
元気交流館コース (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
	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
		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													市場		
	午後	市場	下野尻 笠田新田						下野尻 笠田新田		下野尻 笠田新田				下野尻 笠田新田	市場
元気交流館コース (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					いこい		員弁体育館	大安体育館
	午後													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、お気軽にお問合せください！

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



平成29年

11月 元氣づくり体験 日程表(前半)

◇元氣リーダーコース

元氣クラブの認定資格を得た「元氣リーダー」が中心となり、地元住民を対象に地元自治会等の協力を得ながら、集会所で「元氣づくり体験」を実施するコースです。

◇元氣スポーツリーダーコース

元氣クラブの認定資格を得た「元氣スポーツリーダー」が中心となり、“技”を磨き“スポーツライフ”を楽しみます。

			1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水		
元氣リーダーコース	大安地区	午前	大井田	淵				大井田	石樽北	大井田	淵	南金井			大井田	石樽北	大井田		
			一色	戸井				戸井	淵	一色	戸井					戸井	淵	一色	
			梅戸	山条	丹生川中				山条		山条		丹生川中				山条		
			丹生川中							丹生川中									丹生川中
			丹生川上北							丹生川上北									丹生川上北
		門前	片樋	丹生川上				北垣内	平石	門前	片樋	丹生川上				北垣内	平石	門前	
		高柳	石樽北	湍川				丹生川上	寺内・出口	高柳	石樽北	湍川				丹生川上	寺内・出口	高柳	
		小原	石樽北山	一色				片樋	湍川	小原	石樽北山	一色				片樋	湍川	小原	
			北垣内						大門		北垣内						大門		
			新田						新田		新田						新田		
			丹生川久下						南金井								南金井		
			高柳						梅戸北								梅戸北		
			宇賀						丹生川久下								丹生川久下		
			平石																
			門前																
			小原																
		員弁地区	午前	東一色	畑新田				畑新田	上笠田宇野	東一色	畑新田	東一色			畑新田	上笠田宇野	東一色	
	大泉新田			西方				みその団地	松之木	大泉新田	西方	大泉				みその団地	松之木	大泉新田	
	岡丁田			暮明	松之木			西方		岡丁田	暮明	松之木				西方		岡丁田	
	みその団地							楚原		みその団地		上笠田宇野				楚原		みその団地	
				市之原								市之原							
			午後	大泉	北金井					市之原	大泉	北金井	岡丁田				市之原	大泉	
				下笠田						北金井		下笠田					北金井		
				楚原						暮明		楚原					暮明		
									下笠田							下笠田			
		北勢地区	午前	麻野	東村東	畑毛			下平	北中津原	麻野	東村東	畑毛			下平	北中津原	麻野	
	瀬木			小原一色				小原一色	南中津原	瀬木	小原一色	麻野			小原一色	南中津原	瀬木		
下平	東町			北中津原			別名	麻生田	下平	東町	北中津原			別名	麻生田	下平			
				東村西			東町	東村東			向平			東町	東村東				
							東村西	畑毛			東村西			東村西	畑毛				
						瀬木	平野							瀬木	平野				
	午後		別名	奥村	東貝野			楚里	奥村	別名	奥村	東貝野			楚里	奥村	別名		
一之坂			中山	鼓			中山	六石	中山	鼓				中山	六石	一之坂			
麓村			六石				一之坂	其原	麓村	六石	楚里			一之坂	其原	麓村			
塩崎			川原	昭電			川原	昭電	塩崎	川原	昭電			川原	昭電	塩崎			
新貝		田辺	垣内			垣内	新町上下	新貝	田辺	垣内			垣内	新町上下	新貝				
加野	平野	麓村			東貝野	田辺	加野	平野	麓村			東貝野	田辺	加野					
大辻新田	赤神	塩崎			赤神		大辻新田	赤神	塩崎			赤神		大辻新田					
		新貝							新町上下	新貝									
		大辻新田								大辻新田									
										加野									
										其原									
	藤原地区	午前		東禅寺				東禅寺			東禅寺				東禅寺				
石川			本郷					本郷	石川	本郷	石川				本郷	石川			
古田			篠立				篠立	古田	篠立	古田	篠立				篠立	古田			
上相場			山口				山口	上相場	山口	上相場	山口				山口	上相場			
米野								米野	米野	古田					米野				
坂本			上相場					坂本	坂本	上相場					坂本				
大貝戸							大貝戸	大貝戸	米野					大貝戸					
										坂本									
										大貝戸									
元氣スポーツリーダーコース	午前						大安								大安				
	午後	あじさい							あじさい			あじさい					あじさい		

