



2019年

5月 元気づくり体験 日程表

当日受付となっております
お気軽にご参加ください

コース名	日/曜 時間	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
元気交流館コース	9:30~11:00								○							○
楽しむ拠点コース	9:30~11:45							あじさい	員弁	大安				いこい	あじさい	員弁
	あじさいは 13:30~15:45															
リフレッシュ タイム (会場:いこい)	13:30~14:00							○		○				○	○	

コース名	日/曜 時間	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
元気交流館コース	9:30~11:00		○					○		○					○		○
楽しむ拠点コース	9:30~11:45	大安				いこい	あじさい	員弁	大安				いこい	あじさい	員弁	大安	
	あじさいは 13:30~15:45																
リフレッシュ タイム (会場:いこい)	13:30~14:00	○				○	○		○					○		○	

楽しむ拠点コース会場のご案内

いこい・・・ふじわら高齢者生活支援センターいこい あじさい・・・阿下喜温泉あじさいの里体験ホール
員弁・・・員弁体育館 大安・・・大安体育館

★参加費
いなべ市民 ⇒ 200円
クラブ会員 ⇒ 100円
その他 ⇒ 500円
○リフレッシュタイム ⇒ 2,400円(年間)

1ヶ月単位でも受付致します。
なお、会員は半額となります。

一般社団法人元気クラブいなべ

〒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いこい内)
TEL (0594) 46-8421 FAX (0594) 46-8424

・日程に関しましては、変更になる場合がありますので、ご了承願います。
・持ち物：動きやすい服装、うわばき、飲み物、タオル等
・次回の体組成測定は6月実施予定です
まいまい運動・3種の神技・5呼吸10種のストレッチ等の他、下記のメニューで元気づくり体験を楽しめます。

4～6月 ...バルビーチバレー