



2019年

# 4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
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
元気交流館コース	9:30~11:00			○		○					○		○			
楽しむ拠点コース	9:30~11:45 あじさいは 13:30~15:45			員 弁	大 安				い こ い	あ じ さ い	員 弁	大 安				い こ い
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
		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
元気交流館コース	9:30~11:00		○		○							○				
楽しむ拠点コース	9:30~11:45 あじさいは 13:30~15:45	あ じ さ い	員 弁	大 安				い こ い	あ じ さ い	員 弁	大 安					
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

- ・日程に関しましては、変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・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**

### ★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