



2020年

11月 元氣づくり体験 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
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
元氣交流館コース	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		い こ 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		○			○				○						

コース名	日/曜 時間	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
元氣交流館コース	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	い こ い	あ じ さ い	員 弁	大 安					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	○	○		○					○		○				○

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

- ・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12月実施予定です。

○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。

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氣づくり体験を楽しみます。

10~12月 …バドミントン(フリーバドミントン)

一般社団法人元氣クラブいなべ
 〒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