



2020年

7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
		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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	員 弁	大 安					い こい	あ じさい	員 弁	大 安			い こい	あ じさい	員 弁
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	大 安				い こい	あ じさい	員 弁					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

★**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9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めます。

7~9月 ...タスポニー・フリーテニス

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