



2020年

# 10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
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
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	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	31
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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					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めます。

**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