



2020年

12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
		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
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	あじさい	員弁	大安				いこい	あじさい	員弁	大安				いこい	あじさい
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	31
		水	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	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
- ・●は体組成測定実施予定です。

○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