



2021年 1月 元気づくり体験 日程表

「新しい生活様式」での元気づくりとして、コロナ感染対策を徹底して実施しています

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
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
元気交流館コース	9:30~11:00						○		○					○		○
楽しむ拠点コース	9:30~11:45						員弁	大安					あじさい	員弁	大安	
	あじさいは 13:30~15:45															
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
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
元気交流館コース	9:30~11:00					○		○					○		○		
楽しむ拠点コース	9:30~11:45			いこい	あじさい	員弁	大安					いこい	あじさい	員弁	大安		
	あじさいは 13:30~15:45																
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：マスク、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3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気づくり体験を楽しめます。

1～3月 ……ボディボール

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