



# 2021年 8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<br>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  |
| 楽しむ拠点コース                          | 9:30~11:45  |   | い<br>こい |   | 員<br>弁 | 大<br>安 |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| デザインデルコルポ<br>(会場:阿下喜温泉あじ<br>さいの里) | 19:00~20:30 |   |         | ○ |        |        |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| 元気交流館コース                          | 9:30~11:00  |   |         |   | ○      |        | ○ |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| リフレッシュ<br>タイム<br>(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  
員 弁…員弁体育館  
大 安…大安体育館

| コース名                              | 日/曜<br>時間   | 16      | 17 | 18     | 19     | 20 | 21 | 22 | 23      | 24 | 25     | 26     | 27 | 28 | 29 | 30      | 31 |
|-----------------------------------|-------------|---------|----|--------|--------|----|----|----|---------|----|--------|--------|----|----|----|---------|----|
|                                   |             | 月       | 火  | 水      | 木      | 金  | 土  | 日  | 月       | 火  | 水      | 木      | 金  | 土  | 日  | 月       | 火  |
| 楽しむ拠点コース                          | 9:30~11:45  | い<br>こい |    | 員<br>弁 | 大<br>安 |    |    |    | い<br>こい |    | 員<br>弁 | 大<br>安 |    |    |    | い<br>こい |    |
| デザインデルコルポ<br>(会場:阿下喜温泉あじ<br>さいの里) | 19:00~20:30 |         | ○  |        |        |    |    |    |         | ○  |        |        |    |    |    |         | ○  |
| 元気交流館コース                          | 9:30~11:00  |         |    | ○      |        | ○  |    |    |         |    | ○      |        | ○  |    |    |         |    |
| リフレッシュ<br>タイム<br>(会場:いこい)         | 13:30~14:00 | ○       | ○  |        | ○      |    |    |    | ○       | ○  |        | ○      |    |    |    | ○       |    |

**各コースの参加費**

いなべ市民 ⇒ 200円  
クラブ会員 ⇒ 100円  
その他 ⇒ 500円

○リフレッシュタイム  
⇒ 2,400円(年間)

1ヶ月単位でも受付いたします。  
なお、会員は半額となります。

○デザイン デル コルポ  
阿下喜温泉あじさいの里  
トレーニングルーム利用券  
を購入して下さい。

- ・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9月実施予定です

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。

**7~9月 …タスポニー・フリーテニス**

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