



2022年

## 3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
		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		員 弁	大 安				い こ い		員 弁	大 安				い こ い	
デザインデルコルポ (会場:阿下喜温泉あじさいの里)	19:00~19:45	○							○							○
元気交流館コース	9:30~11:00		○		○					○		○				
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
楽しむ拠点コース	9:30~11:45	員 弁	大 安						員 弁	大 安				い こ い		員 弁	大 安
デザインデルコルポ (会場:阿下喜温泉あじさいの里)	19:00~19:45							○							○		
元気交流館コース	9:30~11:00	○		○					○		○					○	
リフレッシュ タイム (会場:いこい)	13:30~14:00		○					○		○				○			○

※施設の営業時間短縮のため、デザインデルコルポの実施を当面の間19:00~19:45とさせていただきます。

※まん延防止等重点措置期間は楽しむ拠点コース・元気交流館コースの時間を短縮して実施いたします。

・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: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4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。

1~3月 …ボディボール

## 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

## 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。

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