



2023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
		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											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					○					○		●			

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
を購入してください。

コース名	日/曜 時間	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
楽しむ拠点コース	9:30~11:45	い こい		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	○	○		○				●	○		○					○

※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。

- ・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1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

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