



# 2023年 5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  |
|---------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|----|----|----|----|----|-----|
|                           |             | 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 |
| デザインデルコルポ<br>(会場:いこい)     | 19:00~20:00 |   |   |   |   |   |   |   |     | ● |    |    |    |    |    |     |
| 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 |
|---------------------------|-------------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|
|                           |             | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月   | 火  | 水  |
| 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 |    | 員弁 |
| デザインデルコルポ<br>(会場:いこい)     | 19:00~20:00 | ○  |    |    |    |    |    |     | ○  |    |    |    |    |    |     | ○  |    |
| 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。

- ・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
- ・●は体組成測定実施予定です。

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。

4~6月 …パルビーチバレー

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