

片樋元気クラブ	戸井元気クラブ	暮明元気クラブ	其原元気クラブ	石川元気クラブ
平石元気クラブ	大門元気クラブ	下笠田元気クラブ	大辻新田元気クラブ	東禅寺元気クラブ
山条元気クラブ	新田元気クラブ	笠田新田元気クラブ	楚里元気クラブ	大貝戸元気クラブ
門前元気クラブ	丹生川中元気クラブ	石仏元気クラブ	中山元気クラブ	本郷元気クラブ
大井田元気クラブ	梅戸北元気クラブ	元気クラブ奥村	向平元気クラブ	篠立元気クラブ
石樽北山元気クラブ	高柳元気クラブ	東貝野元気クラブ	麻野元気クラブ	山口元気クラブ
石樽北元気クラブ	大泉新田元気クラブ	東村東元気クラブ	六石元気クラブ	古田元気クラブ
丹生川久下元気クラブ	楚原元気クラブ	北中津原元気クラブ	昭電元気クラブ	上相場元気クラブ
寺内・出口元気クラブ	東一色元気クラブ	南中津原元気クラブ	川原元気クラブ	米野元気クラブ
丹生川上元気クラブ	畑新田元気クラブ	下平元気クラブ	一之坂元気クラブ	坂本元気クラブ
宇賀元気クラブ	松之木元気クラブ	麻生田元気クラブ	垣内元気クラブ	市場元気クラブ
丹生川上北元気クラブ	岡丁田元気クラブ	畑毛元気クラブ	麓村元気クラブ	下野尻元気クラブ
南金井元気クラブ	市之原元気クラブ	鼓元気クラブ	赤神元気クラブ	
淵元気クラブ	西方元気クラブ	瀬木元気クラブ	田辺元気クラブ	
一色元気クラブ	上笠田宇野元気クラブ	小原一色元気クラブ	新貝元気クラブ	
湍川元気クラブ	北金井元気クラブ	別名元気クラブ	東村西元気クラブ	
北垣内元気クラブ	大泉元気クラブ	新町上下元気クラブ	平野元気クラブ	
梅戸元気クラブ	みその団地元気クラブ	東町元気クラブ	加野元気クラブ	

元気スポーツリーダーコース

大安体育館
員弁体育館(水曜)
員弁体育館(金曜)

その他コース

開催日が祝日等の場合、変更になることがあります。

(2023年4月予定)

コース	会場	時間	月	火	水	木	金	参加料
元気交流館コース	いこい	9:30~11:00			○		○	
楽しむ拠点コース	いこい	9:30~11:45	○					クラブ会員:100円/回 いなべ市民:200円/回
	員弁体育館	9:30~11:45			○			
	大安体育館	9:30~11:45				○		
リフレッシュタイム	いこい	13:30~14:00	○	○		○		クラブ会員:100円/月 いなべ市民:200円/月
デザイン デル コルポ	いこい	19:00~20:00		○				クラブ会員:100円/回 いなべ市民:200円/回
ラフイーラ体操	いこい	11:15~12:05		○				1回 600円
幼児・児童体操教室	いこい	年間原則水曜日	幼児クラス 16:30~17:30/児童クラス 17:30~18:30					参加料 4,400円/月
リフレッシュコース	ホームページ等で開催案内をご覧ください。							
ヘルス・グリーン・ツーリズム	ホームページ等で開催案内をご覧ください。							

2023年度元気クラブいなべ会員入会のご案内 (会員期間: 2023年4月1日~2024年3月31日)

2月1日より2023年度元気クラブ会員の入会手続きを開始します。
4月からの元気づくりがスムーズにスタートできますように、新規の方は、ぜひこの機会での入会をおすすめいたします。

なお、今年度に続き、継続手続きをされる会員様は、2023年5月31日までに手続きの完了をお願いいたします。5月31日を越えての手続きは新規入会扱いとなり、新たに入会手続きが必要となりますのでご注意ください。(この場合、会員番号は引き継がれません)
また、2023年4月以降に手続きをされる場合、入会日が継続会員期間の開始日となりますのでご注意ください。

※自動引き落としをご利用の会員様には、個別で連絡させていただいております。
※会員証は手続き終了後に発行いたします。

年会費: 2,400円 / 小人(小・中学生) 1,200円 / 家族(同居の家族であれば何人でもOK) 4,000円

- ◎元気づくり体験「元気交流館コース」「拠点コース」「リフレッシュタイム」の参加料が市民料金の半額になります。
- ◎元気クラブ主催のイベントに会員料金で参加できます。
- ◎市内体育施設利用料の50%が減免されます。
- ◎クラブ認定サークルの施設予約を一括して行います。サークルの加入、新サークル立ち上げなどについてのお問い合わせもお気軽にご相談ください。現在10サークルを認定しています。(2023年2月現在)

《お問い合わせ》 一般社団法人 元気クラブいなべ

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
TEL0594-46-8421 FAX0594-46-8424
詳しいご案内はホームページをご覧ください。 <http://genkiclub-inabe.jp>



元気 RIVISTA

※RIVISTAとは、イタリア語で刊行物の意

私たち「元気クラブいなべ」は地域の皆さんにお世話になり、おかげさまで19年目を迎えます。
2022年はコロナ発生から3年が経過し、収束の見通しが立たない中、少しずつではありますが日常生活が戻ってきた年となりました。そんな状況の中いなべ市内86ヶ所の元気リーダー・元気スポーツリーダーコースでは元気づくりの活動をしていただきました。

2023年は石仏元気クラブが新たに加わり87ヶ所でのスタートとなります。引き続き、いなべ市内全世代を元気にするべく「元気づくりシステム」を発展させ、本法人の目的であり、願いでもある「市民一人ひとりの豊かな人生を実現することを通じて、まち全体を元気あふれる豊かな地域として発展させる」ことを念頭に活動してまいります。

まち中の皆さんの「元気でいたい!元気になるたい!」という願いの実現のために精一杯努めていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

※いなべブランド「元気づくりシステム」とは、市の公共サービスを安定的に提供するため、産官学民(いなべ市・元気クラブいなべ・学識経験者等)で協働して創り上げた、健康増進と介護予防の対策システムです。



認定サークルの活躍!

元気づくり体験拠点コース (大安体育館)

元気づくり 全世代型!

幸せを呼ぶまち「いなべ」
「みんなで歩けばまちがつながる」
2022年11月6日

にこやか集会所コース

お住まいの自治会の集会所等で行う1時間30分の運動プログラムです。

(ご要望がある場合は、ご相談ください。)

歩くのが楽しかった!



楽しむ拠点コース

「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」「員弁体育館」「大安体育館」で行う2時間15分の運動プログラムです。



季節を感じながらのウォーキングは気持ちがいい!

元気交流館コース

1時間30分の運動プログラムです。

楽しい! 笑顔と笑い声がいっぱい!

楽しさいっぱい!



ヘルス・グリーン・ツーリズム

元気になって仲間と一緒に小旅行。



平城京跡 (奈良県)



丹生大師 (三重県)

一人ではなかなか行けなかったけれど、みんなで行けて良かった!

ラフィーラ体操

ラフィーラはヨガのエッセンスを取り入れたヒーリング体操です。



幸せを呼ぶまち“いなべ”

～みんなで歩けばまちがつながる～

皆さんと楽しくウォーキングしてリフレッシュ。



「元気クラブいなべ」では年間を通じて皆様が元気になれる様々な場を用意しています!
初めての方、運動に自信のない方、どんな運動をしたらいいのかわからない方、肩や腰・ヒザが痛い方も無理なく楽しめます!!
皆様のご参加をお待ちしております!

(一社) 元気クラブいなべの活動は「健康の駅推進機構」から認証されています (2008年5月1日)

元気リーダーコース

元気スポーツリーダーコース



元気リーダーさんが中心となり、いなべ市87ヶ所の集会所や体育館等で住民さんが自主的に実施中!(裏面にリーダーコース一覧を掲載しています。)



肩の痛みが無くなった。体を動かすのは本当にイイ!

リフレッシュタイム

30分の運動プログラムです。



気軽に参加できる! しっかりと運動できる!

デザイン デル コルポ

毎週火曜の19:00~20:00に行う、少しハード目なトレーニング。美しいボディラインを目指します。



カラダが変わる!

しっかり動いて気分爽快!!

リフレッシュコース

湯の山温泉で運動と食事と温泉を楽しむプログラムです。



幼児・児童体操教室

年少~小6までの児童が対象で鉄棒・とび箱・マット運動等を指導します。



跳び箱が跳べるようになった!

SCHEDULE (予定)

2023 4	5	6	7	8	9 健康増進普及月間	10 健康強調月間	11	12	2024 1	2 全国生活習慣病予防月間	3 自殺対策強化月間
リーダーフォローアップ研修 元気リーダー・スポーツリーダー認定式 24(月)			リーダーフォローアップ研修 31(月)		リーダー研修 7(木)	リーダーフォローアップ研修 元気リーダー・スポーツリーダー認定式 23(月)		リフレッシュコース 12(火) 員弁・藤原 13(水) 大安・北勢	リーダーフォローアップ研修 29(月)	リフレッシュコース 14(水) 大安・員弁 15(木) 北勢・藤原	リーダー研修 8(金)
リフレッシュコース 13(木) 大安・北勢 14(金) 員弁・藤原		ヘルス・グリーン・ツーリズム 花と古墳の旅 9(金)	リフレッシュコース 12(水) 大安・員弁 13(木) 北勢・藤原		ヘルス・グリーン・ツーリズム 熊野古道を歩く旅 14(木)	リフレッシュコース 4(水) 北勢・員弁 5(木) 大安・藤原	ヘルス・グリーン・ツーリズム ヘルス・グリーン・ツーリズム メタセコイア並木と史跡の旅 17(金)	会員交流イベント 2(土)	幸せを呼ぶまち“いなべ” ～みんなで歩けばまちがつながる～ ウォーキング週間 15(月)~26(金)		
ラフィーラ体操 年間 原則火曜日											
幼児・児童体操教室 年間 原則水曜日											