



2023年

7月

元気づくり体験 日程表

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
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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		
デザインデルコルポ (会場:いこい)	19:00~20:00				●							○				
元気交流館コース (会場:いこい)	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

【拠点・コルポ・交流館】

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

【リフレッシュタイム】

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

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				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:いこい)	19:00~20:00			○							○						
元気交流館コース (会場:いこい)	9:30~11:00				●		○					○		○			
リフレッシュ タイム (会場:いこい)	13:30~14:00			●		○				○	○		○				

- ・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: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。

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