



2023年

12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
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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

コース名	日/曜 時間	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		土	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			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			○	○		○										

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

- ・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みます。

10~12月 …バドミントン
(いこい会場 フリーバドミントン)

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