



2024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 |
|---------------------------|-------------|---|-------------|---|--------|--------|---|---|---|---------------|----|----------|----------|----|----|----|
| | | 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 | | | | 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 |
|---------------------------|-------------|-------------|----|--------|--------|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 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 (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。

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