



2025年

1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
		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						い こ い		員 弁	大 安						員 弁
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
		木	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	大 安				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	○				○	○		●					○		○	

- ・日程に関しましては、変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・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。

1 ~ 3月 … ボディボール

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