

“元気づくり体験”を 湯の山温泉「希望荘」で体験できます!

### 元気づくり体験に おいしい食事と温泉つき身も心もリフレッシュしてください♪

8:30~ 9:15 希望荘自助号によるお迎え 各集会所へ(※1)

9:45 希望荘 到着

10:00~11:40 元気づくり体験スタート

バス移動、食事等の感染予防対策を徹底し実施いたします  
希望荘は『みえ安心おもてなし認証店』です

申込書にて  
希望のコースを  
お選びください

全員で準備運動、その後AコースとBコースに分かれます

**Aコース:**3種の神技~室内ウォーキング~球技~整理運動、ストレッチ

**Bコース:**菰野の自然を楽しみながら屋外をウォーキング(約40分)~整理運動、ストレッチ



Aコースの様子



Bコースの様子

11:40~13:30 お帰りまでの間は自由です

「食事は12:00頃よりお召し上がりいただけます」

①:普通

②:やさしい の2種類よりお選びください



申込書にて  
希望のコースを  
お選びください

写真はイメージです

13:30 希望荘 出発 ~14:30 自助号によるお送り(※2)

※1 集会所へのお迎え時間については締切後ご連絡いたします  
※2 帰着時間などは交通事情等により前後することがあります

持ち物:水筒・帽子・タオル  
履き慣れた靴・着替え  
その他必要なもの

申込み:11月20日~12月1日

申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて  
事務局までお申込みください。

キャンセルは12月11日(月) 16:00まで

問合わせ・申込先: (一社)元気クラブいなべ (いなべ市藤原町川合790 TEL/FAX 0594-46-8421/8424)

切り取り線

### 2023年度 リフレッシュコース参加申込書(12月実施)

開催日	12月12日(火) . 12月13日(水) (員弁・藤原) (大安・北勢)	希望コース	Aコース・Bコース	食事	① 普通 . ② やさしい
氏名		性別	男性・女性	会員区分	元気クラブいなべの 会員 会員ではない
住所	いなべ市	生年月日	年 月 日 (オ)		
電話番号	0594- -	緊急連絡先			
誓約書	私は、一般社団法人元気クラブいなべが主催する「リフレッシュコース」参加中に生じた事故等については私の責任において処理し、主催者側に一切の迷惑をかけないことを誓約いたします。				

受担当名

受付日

領収日

元気づくり体験  
リフレッシュコース  
参加募集!!

12月12日(火)【員弁・藤原】

定員70名(先着)

13日(水)【大安・北勢】

定員70名(先着)

(対象:いなべ市民、クラブ会員)

参加費:いなべ市民 2,100円

クラブ会員 1,700円

(元気づくり体験料・昼食代・入泉券・保険料等込み)  
参加費には入浴時のタオル代は含まれておりません  
希望荘にてお求めの場合、フェイスタオル(買取)  
またはバスタオル(レンタル)どちらも別途100円  
必要です