



2024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
		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
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
		火	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		員弁	大安				いこい		員弁	大安				いこい		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	○		●				○	●		○					○	

### 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