

“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

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



値上げに伴い食事メニューも頑張ってもらいます!!



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

13:30 希望荘 出発 ～14:30 自助号によるお送り(※2)

昨今の物価上昇に伴い参加料を値上げさせていただきました。

また、今回から1日の最低催行人数が**30名**となりました。

催行人数に満たない場合、日にちの変更や中止をお願いする場合がありますので御了承ください。

※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:3月18日～3月22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4月2日(火) 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

### 2024年度 リフレッシュコース参加申込書(4月実施)

開催日	4月3日(水) (員弁・北勢)	4月4日(木) (大安・藤原)	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  
!!