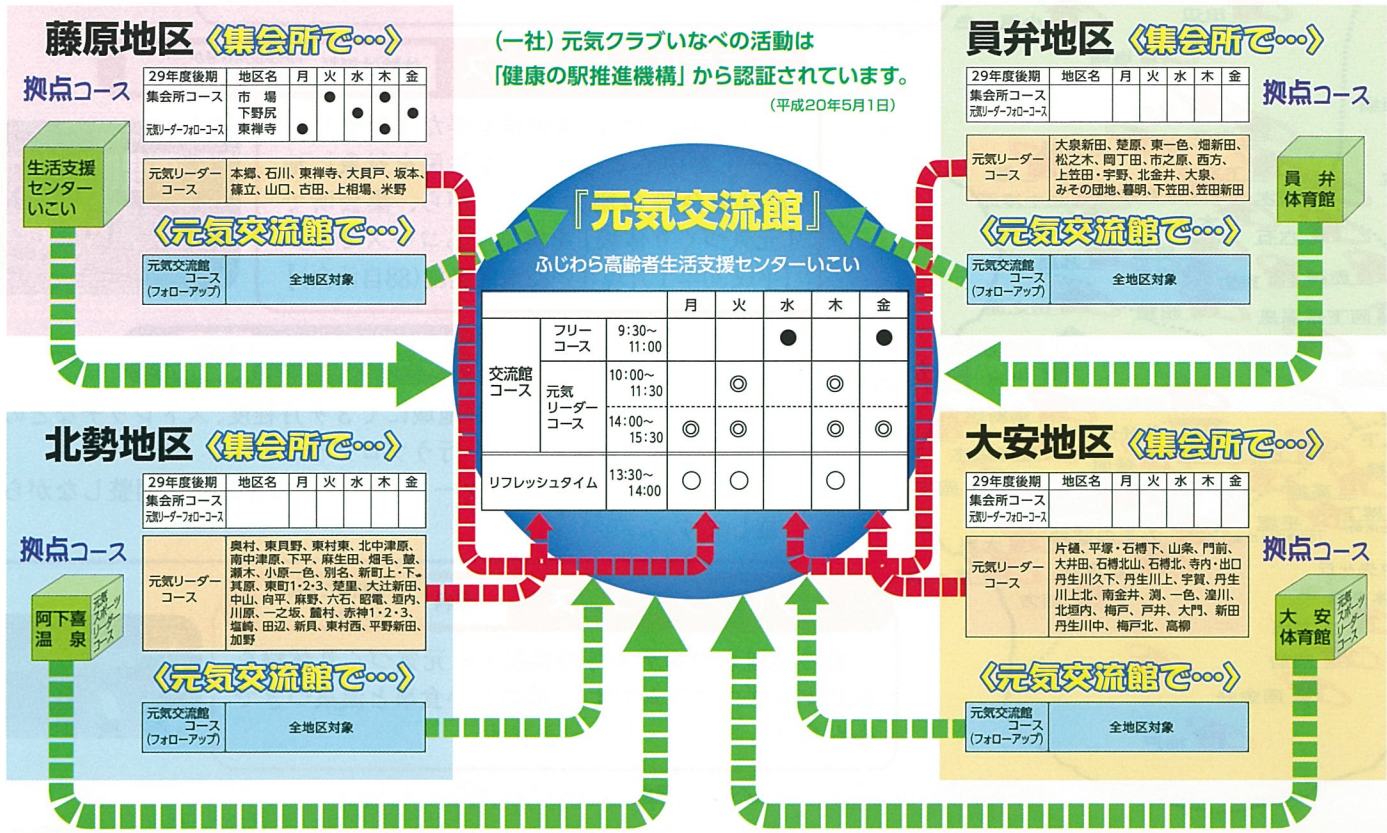


『元気づくりシステム』

『元気づくりシステム』とは、市の公共サービスを安定的に提供するため、産官学民（いなべ市、（一社）元気クラブいなべ、学識経験者等）で協働して創りあげた、健康増進と介護予防の対策システムです。そして、現在は全国市町村へのシステム導入が進んでいます。



会員募集

いつでも
どなたでも
入会できます

＜会員になると下記のサービスが受けられます＞

- ◎元気づくり体験「元気交流館コース」「拠点コース」「リフレッシュタイム」の参加料が市民料金の半額になります。
- ◎元気クラブ主催のイベントに会員料金で参加できます。
- ◎阿下喜温泉「あじさいの里」内トレーニングルームの1回使用料が一般料金の半額になります。希望者には会員ファイル（個人用トレーニング記録紙）をお作りします。
- ◎市内体育施設利用料の50%が減免されます。
- ◎認定されたサークルの施設予約をクラブが一括して行います。サークルの加入、新サークル立ち上げなどについてのお問い合わせもお気軽にご相談ください。現在8サークルが認定されています。（平成30年1月現在）

事務局だより 平成30年度元気クラブいなべ会員入会のご案内（会員期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日）

2月1日より平成30年度元気クラブ会員の入会手続きを開始します。4月からの元気づくりがスムーズにスタートできますように、新規の方は、ぜひこの機会での入会をおすすめいたします。

なお、今年度に続き、継続手続きをされる会員様は、平成30年5月31日までに手続きの完了をお願いいたします。5月31日を超えての手続きは新規入会扱いとなり、新たに入会手続きが必要となりますのでご注意ください。（この場合、会員番号は引き継がれません）また、平成30年4月以降に手続きをされる場合、入金日が継続会員期間の開始日となりますのでご注意ください。

※自動引き落としをご利用の会員様には、個別で連絡させていただいております
 ※会員証は手続き終了後に発行いたします

《お問い合わせ》一般社団法人 元気クラブいなべ

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 TEL0594-46-8421 FAX0594-46-8424
 詳しいご案内はホームページをご覧ください。 <http://genkiclub-inabe.jp>

—元気クラブニュース—

こんにちは、元気クラブいなべです!!

私たち「元気クラブいなべ」は本格的な地域活動を開始してから、地域の皆さんに育てられ、おかげさまで14年目となりました。

昨年10月には元気リーダーコースが10年目を迎え、市内各地の82カ所に拡がり「お互いが声をかけ合う関係になり、まち全体のつながりがいっそう強くなった気がする」という声もいただきました。

平成30年度においても、本法人の目的であり、願いでもある「市民一人ひとりの豊かな人生を実現することを通じて、まち全体を元気あふれる豊かな地域として発展させる」ことを念頭に、さらに「元気づくりシステム」を充実していき、他の事業とも連携し、まち中の「元気でいたい！元気になるたい！」と願う皆さんとともに「幸せな生活の場づくり」に精一杯努めていきたいと思っておりますので引き続きよろしくお願いいたします。

いなべ市全域からの 元気の声!

集会所コース



週2回の体操が
楽しみになった。

足のむくみや、
つる事がなくなり、
日常生活がとても
楽になった。

寝つきが良くなり、
体調がいい。
マイペースで
続けていきたい。

拠点コース



たんだん
身体が軽くなった。

なかなか減らなかつた
血中コレステロールの値が減った。
運動することの重要性を
再認識した。

元気交流館コース



モヤモヤすっきり
気分爽快。

汗をかいて、
身体がほぐれて、
とても気持ちが良い。

元気スポーツリーダーコース



段々若返って
いく様に感じて
うれしい。

元気リーダーコース



家庭での仕事が
楽にできるようになった。

皆で声を掛け合い、
長く続けていきたい。

◆ 元気交流館コース クラブ会員⇒100円 いなべ市民⇒200円
 その他 ⇒500円 ※当日徴収となります

「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」でストレッチやボール運動等を行う90分間の楽しいプログラムで次の2コースです。

① 事前申込みなしで誰もが参加できるコース。
 ② 元気リーダーコースの方が対象で事前申込みもできるコース。(体組成チェック、歩行測定を実施)

◆ リフレッシュタイム クラブ会員⇒1,200円/年 いなべ市民⇒2,400円/年
 1ヶ月単位(月200円)でも受付いたします。なお、会員は半額となります。※随時徴収となります

「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」でストレッチや筋力トレーニングを行い、気持ちよく身体を動かす約30分間のプログラムです。

◆ にこやか集会所コース 無料

誰もが、住み慣れた地域でいつまでも、にこやかな日々の生活を送れるように、心地よい音楽を聴きながらゆったりとした気持ちで、ストレッチなどの軽い運動を行う6ヶ月および3ヶ月のプログラムを年間に6~10地区実施予定。
 【平成30年1月現在…103自治会実施済】

◆ 元気スポーツリーダーコース 体験は無料 ※施設使用料等が必要な場合があります

元気クラブの認定資格を得た「元気スポーツリーダー」が中心となり、「技」を磨き、「スポーツライフ」を楽しみます。
 【平成30年1月現在…3ヶ所
 (大安体育館・阿下喜温泉あじさいの里週2回)】

元気づくり体験 各コースをお楽しみください!!



◆ 楽しむ拠点コース クラブ会員⇒100円 いなべ市民⇒200円
 その他 ⇒500円 ※当日徴収となります

ストレッチ運動やウォーキング、ボール運動などを行い、笑い声とともに気持ちよく思いっきり汗をかき、みんなで楽しむプログラムです。
 【ふじわら高齢者生活支援センターいこい・大安体育館・員弁体育館・阿下喜温泉あじさいの里にて実施】

◆ 元気リーダーコース 体験は無料 ※施設使用料等が必要な場合があります

元気クラブの認定資格を得た「元気リーダー」が中心となり、地域住民を対象に地元自治会等の協力を得ながら、集会所で「元気づくり体験」を実施するコースです。
 【平成30年1月現在…82地区実施(88自治会)】

◆ 元気リーダーフォローコース 無料

元気リーダーコース実施地域にて3ヶ月程度、ストレッチなどの軽い運動やボール運動などを行うプログラムです。
 現在実施中の元気リーダーコースとその自治会と調整しながら実施します。

◆ リフレッシュコース 有料 ※詳細はご確認ください

湯の山温泉のホテル等の施設で、元気づくり体験を実施するプログラムです。美味しい食事と温泉つきで心も身体もリフレッシュできます。

※元気づくり体験は、いなべ市の健康増進及び介護予防事業です。

SCHEDULE (予定)

H30 4	5	6	7	8	9 健康増進普及月間	10 健康強調月間	11	12	H31 1	2 全国生活習慣病予防月間	3 自殺対策強化月間
リフレッシュコース 24(火)・25(水) 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 28(月)	リフレッシュコース 14(木)・15(金) 「湯の山温泉 希望荘」 幸せを呼ぶまち「いなべ」 ~みんなで歩けばまちがつながる~ 3(日)	リーダーフォローアップ研修 30(月)	リーダーフォローアップ研修 元気リーダー・スポーツリーダー認定式 25(火)	リーダー研修 11(火)・12(水)	リフレッシュコース 16(火)・17(水)予定 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 26(月)	リフレッシュコース 6(木)・7(金)予定 「湯の山温泉 希望荘」	リーダーフォローアップ研修 28(月)	リフレッシュコース 14(木)・15(金)予定 「湯の山温泉 希望荘」	リーダー研修 12(火)・13(水) リーダーフォローアップ研修 元気リーダー・スポーツリーダー認定式 25(月)
幼児・児童体操教室 年間 原則水曜日 (詳細はご確認ください)							ラドン温泉・食事週間 13(火)~15(木)予定 「湯の山温泉 希望荘」	会員交流イベント 1(土)			
ヘルス・グリーン・ツーリズム 《名所旧跡を歩く旅》	11(金) 世界遺産奈良を歩く「春日大社」(奈良)		2(木) 夏の伊吹山散歩(滋賀)	27(木) 日本の滝百選「養老の滝」ウォーキング(岐阜)			20(火) 国宝・錦秋の彦根城を歩く(滋賀)				

※平成30年2月1日現在。記載内容については変更することがあります。詳細につきましては事務局にお問い合わせ下さい。