

\* 当院クリニック通院の方でフレイル対象の方限定！！

\* お問い合わせ：センテナリアン大学 TEL0584-71-8422

フィットネス  
時間割



担当：田内・澤・佐藤

	月	火	水	木	金	土
	お盆休み			1	2	3
1限目 10:00~ 11:30	8/10(土)~8/15(木) お休みさせていただきます。			ハンド ベル	休講	フィット ネス
2限目 14:15~ 15:45				あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	5	6	7	8	9	10
1限目 10:00~ 11:30	買い物 講座	コグニ サイズ	モルック 講座	ハンド ベル	休講	休
2限目 14:15~ 15:45	休講	モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	
	12	13	14	15	12	17
1限目 10:00~ 11:30	振 替 休 日	←お盆休み→			エコ クラフト	フィット ネス
2限目 14:15~ 15:45					コグニ サイズ	休講
	19	20	21	22	23	24
1限目 10:00~ 11:30	買い物 講座	コグニ サイズ	園芸 療法	ハンド ベル	スクラッチ アート	フィット ネス
2限目 14:15~ 15:45	休講	モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	26	27	28	29	30	31
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙 講座	コグニ サイズ	モルック 講座	ハンド ベル	休講	フィット ネス
2限目 14:15~ 15:45	休講	モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講



\*フィットネス  
ご希望の方へ\*  
フィットネスは  
只今、定員に達  
しているため  
順番待ちとなっ  
ております。  
ご迷惑をおかけ致  
しますがよろしく  
お願い致します。

1講座 ¥500円 \*エコクラフト ¥1,000円~ (75才以上の方対象)

送迎片道100円・往復200円