



センテナリアン大学講座



*** 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**



担当：田内・佐藤

フィットネス
時間割

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
1 限目 10：00～ 11：30	買い物	コグニ サイズ	園芸 療法	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	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	9	10	11	12	13	14
1 限目 10：00～ 11：30	絵手紙	コグニ サイズ	モルック	ハンド ベル	休講	フィット ネス
2 限目 14：15～ 15：45		モルック	休講	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	16	17	18	19	20	21
1 限目 10：00～ 11：30	買い物	コグニ サイズ	園芸 療法	ハンド ベル	エコ クラフト	フィット ネス
2 限目 14：15～ 15：45	休講	モルック	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	23	24	25	26	27	28
1 限目 10：00～ 11：30	絵手紙	コグニ サイズ	モルック	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		モルック	休講	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	30					
1 限目 10：00～ 11：30	買い物					
2 限目 14：15～ 15：45	休講					

※1限目

8：50～

9：50

※2限目

10：00～

11：00

※3限目

11：10～

12：10

※フィットネス

ご希望の方へ※

お問い合わせは
スタッフまでお尋ね
ください。

～講座代価格変更のお知らせ～

物価高騰のため、6月から講座代が500円→600円

送迎代片道100円→150円（往復200円→300円）

ご理解のほどよろしくお願いいたします。



※1講座 ¥600円（※エコクラフト ¥1,000円～）

※送迎片道 ¥150円・往復 ¥300円 ※持ち物：上靴・水分・タオル