



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



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
1 限目 10：00～ 11：30	買い物	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	買い物	買い物	休講	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	8	9	10	11	12	13
1 限目 10：00～ 11：30	絵手紙	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	買い物	買い物	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	15	16	17	18	19	20
1 限目 10：00～ 11：30	敬老 の 日	コグニ サイズ	モルック	ハンド ベル	エコ クラフト	フィット ネス
2 限目 14：15～ 15：45		買い物	休講	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	22	23	24	25	26	27
1 限目 10：00～ 11：30	絵手紙	秋 分 の 日	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	買い物		休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	29	30	園芸療法講座 野菜や木花に詳しい講師の国枝さんと一緒に園芸療法をしませんか？土に触れることで五感（手触り・香り・色・音など）を刺激し楽しみつつ足腰の運動も出来ます。			
1 限目 10：00～ 11：30	買い物	コグニ サイズ				
2 限目 14：15～ 15：45	買い物	買い物				

フィットネス
時間割

＊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

＊買い物講座

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。

＊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：講座代金・上靴・水分・タオル

