

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 限目 10:00~ 11:30	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 フィット ネス
2 限目 14:15~ 15:45	楽しく脳トレや運動が出来る講座が沢山ございます。 気になる方はぜひお問い合わせください!(^^)!					休講
	3	4	5	6	7	8
1 限目 10:00~ 11:30	文化 の 日	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	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	10	11	12	13	14	15
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	買い物	買い物	休講	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	17	18	19	20	21	22
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	買い物	買い物	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	24	25	26	27	28	29
1 限目 10:00~ 11:30	振 替 休 日	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		買い物	休講	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講

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

園芸療法

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