



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	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
	8	9	10	11	12	13
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	休講	コグニ サイズ	休講
	15	16	17	18	19	20
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	休 講
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	
	22	23	24	25	26	27
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	買い物	買い物	休講	休講	コグニ サイズ	休講
	29					
1 限目 10：00～ 11：30	買い物					
2 限目 14：15～ 15：45	買い物					

*** 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**

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。



❀ 年末年始のお知らせ ❀

12月30日(火)～2026年1月4日(日)までお休み。

2026年1月5日(月)から講座が始まります!(^^)!