

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
	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
	買い物	買い物	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	建国	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	記念日	あたまやわらか塾	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	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	買い物	休講	休講	コグニサイズ	休講
	23	24	25	26	27	28
1限目 10：00～ 11：30	天皇誕生日	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	天皇誕生日	買い物	休講	あたまやわらか塾	コグニサイズ	休講

※1限目

8：50～

9：50

※2限目

10：00～

11：00

※3限目

11：10～

12：10

園芸療法講座

野菜や木花に詳しい講師の国枝さんと陽にあたりながら、皆さんと楽しく活動できます!(^^)!
ご参加お待ちしております。

☆フィットネス☆買い物講座

ご希望の方はスタッフまで

お尋ね下さい。

※各講座のお問い合わせ

ご参加お待ちしております。

※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