

# 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      |
|-------------------------|-----|--------|--------|----------|----------|--------|
|                         | 2   | 3      | 4      | 5        | 6        | 7      |
| 1 限目<br>10:00~<br>11:30 | 買い物 | コグニサイズ | 休講     | ハンドベル    | 休講       | フィットネス |
| 2 限目<br>14:15~<br>15:45 | 買い物 | 買い物    | 休講     | モルック     | コグニサイズ   | 休講     |
|                         | 9   | 10     | 11     | 12       | 13       | 14     |
| 1 限目<br>10:00~<br>11:30 | 絵手紙 | コグニサイズ | 園芸療法   | ハンドベル    | 買い物      | フィットネス |
| 2 限目<br>14:15~<br>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     |
|                         | 16  | 17     | 18     | 19       | 20       | 21     |
| 1 限目<br>10:00~<br>11:30 | 買い物 | コグニサイズ | モルック   | ハンドベル    | 春分の日     | 休講     |
| 2 限目<br>14:15~<br>15:45 | 買い物 | 買い物    | エコクラフト | 休講       | 春分の日     | 休講     |
|                         | 23  | 24     | 25     | 26       | 27       | 28     |
| 1 限目<br>10:00~<br>11:30 | 絵手紙 | コグニサイズ | 休講     | ハンドベル    | スクラッチアート | フィットネス |
| 2 限目<br>14:15~<br>15:45 | 買い物 | 買い物    | 園芸療法   | あたまやわらか塾 | コグニサイズ   | 休講     |
|                         | 30  | 31     |        |          |          |        |
| 1 限目<br>10:00~<br>11:30 | 買い物 | コグニサイズ |        |          |          |        |
| 2 限目<br>14:15~<br>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

各講座の  
お問い合わせ  
ご参加お待ちしております!  
おります!(^^)!



フィットネス・お買い物講座ご希望の方は  
スタッフまでお問い合わせください。

\*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