

# 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	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
	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	30	何か始めようかな・・・認知症が気になる！ 予防したい！！そんな方にお勧めの講座です。 組み合わせは自由！ お問い合わせご参加お待ちしております。			
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				



*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  
お買い物講座  
コグニサイズ  
ご希望の方は  
スタッフまで！！

\*1講座 ¥600円 \* 送迎片道 ¥150円 往復 ¥300円

\*エコクラフト ¥1,000円～

持ち物：講座代金・上靴・水分・タオル

