

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
1限目 10:00~ 11:30			園芸療法	ハンドベル	休講	フィットネス
2限目 14:15~ 15:45			休講	あたまやわらか塾	コグニサイズ	休講
	6	7	8	9	10	11
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	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
	13	14	15	16	17	18
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙	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	
	20	21	22	23	24	25
1限目 10:00~ 11:30	海の日	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	休講	コグニサイズ	休講
	27	28	29	30	31	
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙	コグニサイズ	園芸療法	ハンドベル	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	

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
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

何か始めようかな・・・。

認知症の予防がしたいなど、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。