

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 限目 10：00～ 11：30	今月はお盆休みがございます。 講座のご利用の際は、お間違えのない ようお願いいたします。					1 フィット ネス
2 限目 14：15～ 15：45						休講
	3	4	5	6	7	8
1 限目 10：00～ 11：30	買い物	コグニ サイズ	モルック	ハンド バル	休講	フィット ネス
2 限目 14：15～ 15：45	買い物	買い物	休講	絵手紙	コグニ サイズ	休講
	10	11	12	13	14	15
1 限目 10：00～ 11：30	絵手紙	山 の 日	園芸 療法	お 休 盆 み	お 休 盆 み	お 休 盆 み
2 限目 14：15～ 15：45	買い物		休講			
	17	18	19	20	21	22
1 限目 10：00～ 11：30	買い物	コグニ サイズ	モルック	ハンド バル	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	絵手紙	コグニ サイズ	休講
	24	25	26	27	28	29
1 限目 10：00～ 11：30	絵手紙	コグニ サイズ	園芸 療法	ハンド バル	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	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	31	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！ お問い合わせお待ちしております。				
1 限目 10：00～ 11：30	買い物					
2 限目 14：15～ 15：45	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

*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

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。

