

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
		1	2	3	4	5
1 限目 10:00~ 11:30		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	休講	絵手紙	コグニ サイズ	休講
	7	8	9	10	11	12
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	買い物	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
	14	15	16	17	18	19
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	エコ クラフト	休
2 限目 14:15~ 15:45	買い物	買い物	休講	絵手紙	コグニ サイズ	講
	21	22	23	24	25	26
1 限目 10:00~ 11:30	敬 の老	国 の民	秋 の分	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	日	休 日	日	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	28	29	30	フィットネス・お買い物講座 コグニサイズをご希望される方は スタッフまで！！ お問い合わせご参加お待ちしております おります!(^^)!		
1 限目 10:00~ 11:30	絵手紙	コグニ サイズ	園芸 療法			
2 限目 14:15~ 15:45	買い物	買い物	休講			

***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