

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	☆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 ハンド ベル	2 休講	3 フィット ネス
2 限目 14：15～ 15：45				あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	5	6	7	8	9	10
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	買い物	休 講
2 限目 14：15～ 15：45	買い物	買い物	休講	絵手紙	コグニ サイズ	
	12	13	14	15	16	17
1 限目 10：00～ 11：30	ス ポ ー ツ の 日	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	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講
	19	20	21	22	23	24
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	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	絵手紙	コグニ サイズ	休講
	26	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	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

*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 時間割

*1限目

8：50～

9：50

*2限目

10：00～

11：00

*3限目

11：10～

12：10

何か始めようかな・・・
認知症の予防がしたい！！
認知症が気になる。そんな方におすすめの講座です。
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。

