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

12月 DECEMBER

	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	コグニサイズ	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	コグニサイズ	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	コグニサイズ	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
	21	22	23	24	25	26
1限目 10：00～11：30	買い物	コグニサイズ	園芸療法	コグニサイズ	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
	28	29				
1限目 10：00～11：30	絵手紙	コグニサイズ				
2限目 14：15～15：45	買い物	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

年末年始のお休み

12/30（水）1/3（日）まで
お休みさせていただきます。
よろしくお願いいたします。

❀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