

 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・澤・佐藤

フィットネス
時間割



	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	<p>* 1限目 8:50 ~ 9:50</p> <p>* 2限目 10:00 ~ 11:00</p> <p>* 3限目 11:10 ~ 12:10</p>
1限目 10:00~ 11:30	買い物 講座	コグニ サイズ	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	モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講	
	8	9	10	11	12	13	
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙 講座	コグニ サイズ	モルック 講座	ハンド ベル	休講	フィット ネス	
2限目 14:15~ 15:45	休講	モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講	
	15	16	17	18	19	20	<p>*フィットネス ご希望の方へ* フィットネスは 只今、定員に達 しているため 順番待ちとなっ ております。 ご迷惑をおかけ致し ますがよろしくお願 い致します。</p>
1限目 10:00~ 11:30	海 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		モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講	
	22	23	24	25	26	27	
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙 講座	コグニ サイズ	モルック 講座	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	休講	モルック 講座	休講	あたま やわらか 塾	コグニ サイズ	休講	
	29	30	31	🌿園芸療法🌿			
1限目 10:00~ 11:30	買い物 講座	コグニ サイズ	園芸 療法	野菜や木花に詳しい講師の国枝さんと一緒に園芸をしま せんか?土に触れることで五感(手触り・香り・色 音など)を刺激し楽しみつつ足腰の運動が出来、人との かかわりが出来ます。			
2限目 14:15~ 15:45	休講	モルック 講座	休講	🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿			

1講座 ¥500円 *エコクラフト ¥1,000円~ (75才以上の方対象)
送迎片道100円・往復200円