

# 🏠 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
	🌿 園芸療法 🌿				1	2
1 限目 10:00~ 11:30	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				休講	フィットネス
2 限目 14:15~ 15:45	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、人とのかわりが出てきます。					
	4	5	6	7	8	9
1 限目 10:00~ 11:30	振替休日	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		モルック講座	休講	休講		
	11	12	13	14	15	16
1 限目 10:00~ 11:30	絵手紙講座	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	休講	モルック講座	休講	あたまやわらか塾	コグニサイズ	
	18	19	20	21	22	23
1 限目 10:00~ 11:30	買い物講座	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	勤労感謝
2 限目 14:15~ 15:45	休講	モルック講座	休講	休講	コグニサイズ	
	25	26	27	28	29	30
1 限目 10:00~ 11:30	絵手紙講座	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		

\*1限目  
8:50 ~  
9:50  
\*2限目  
10:00 ~  
11:00  
\*3限目  
11:10 ~  
12:10

\*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。



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