

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



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
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	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	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	9	10	11	12	13	14
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	コグニ サイズ	休講
	16	17	18	19	20	21
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	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	ハンド ベル	コグニ サイズ	休講
	23	24	25	26	27	
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	スクラッチ アート	
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	



*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。	



年末年始のお知らせ

12月28日（土）～2025年1月5日（日）までお休みさせていただきます。

2025年1月6日（月）から講座スタートです!!

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

講座案内

コグニサイズ講座 コグニサイズで脳を活性化 😊

体を使う運動課題と頭を働かせる認知課題。この二つを同時に行う事で記憶力の向上

脳内の記憶と学習能力を司る海馬の萎縮を食い止め、改善へと導く可能性をもたらします。

コグニション（認知力向上）+エクササイズ（運動）の造語でコグニサイズです。

フィットネス講座 有酸素運動で気持ちいい運動と筋力維持向上に向け

て🎮

マシーンを使用して運動や筋トレを行います。痛みを和らげる電気治療など

もあります。

1時間8名程度の少人数制です。

※ご希望の方は筋力アップのサプリメントを提供（自費にて¥150円）

モルック講座 フィンランド発祥の競技で楽しむ人たちの輪が広がる

モルックは木の棒を使い12本のピンを狙い倒します。ピンに書かれた数字や本数で得点を競います。

50点獲得で勝ちとなります。盛り上がる競技です。

園芸療法 野菜や木花に詳しい講師の国枝さんと楽しく畑を作っていきます*

土に触れる事で五感（手触り・香り・色・音など）を刺激し楽しみつつ足腰の運動ができ

人とのかわりも出来ます。

*雨天時は室内でクラフトや国枝さんによる野菜などの講義

音楽（ハンドベル）講座 ハンドベルを演奏してみよう 🎵

楽譜が読めなくても安心して参加いただけます。ベルの音色に癒されますよ 😊 😊

あたまやわらか塾 ゲームで脳トレを行います 🎮

大きな画面を見ながら楽しく脳トレ&体を動かします。イスに座ったまま取り組めますよ！

美術講座 ストレス解消！一人一人の個性で素敵な作品が出来上がります 🎨

スクラッチアート（削って絵や色が浮き出る作品）や季節の壁掛けなど色々な作品に挑戦！！

エコクラフト講座 作品が出来上がる喜び🛒 ※75才以上の方が対象となります。

手先を動かしながら真剣に楽しく笑いながら作品を作っています。

絵手紙 初めての方でも大丈夫！大切な方や身近な方に絵手紙で思いを伝えてみませんか？

筆を使って字や絵を描いていきます。四季折々の物を描いて頂き思いを伝えていただく講座です。

ミニ講座 介護の色々を学べます。内容はお楽しみ！（開催月未定）

買い物講座 お買い物に行けない方必見！商品を手に取りお買い物しませんか？

定員は **2名** とさせていただきます。お買物を皆さんで共有する事で楽しくお買い物出来ます。