

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

フィットネス
時間割



月 火 水 木 金 土



2025年もセンテナリアン大学を
よろしくお願ひいたします。



1限目 10:00~ 11:30
2限目 14:15~ 15:45

* 1限目
8:50 ~
9:50

* 2限目
10:00 ~
11:00

* 3限目
11:10 ~
12:10

	6	7	8	9	10	11
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	休講	フィットネス
2限目 14:15~ 15:45	休講	モルック	休講	ハンドベル	コグニサイズ	休講
13 成人の日	14	15	16	17	18	
1限目 10:00~ 11:30	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	
	20	21	22	23	24	25
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	休講	モルック	休講	ハンドベル	コグニサイズ	休講
	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	休講	
2限目 14:15~ 15:45	買い物	モルック	休講	あたまやわらか塾	コグニサイズ	



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ひいたします。

1講座 ¥500円 (*エコクラフト ¥1,000円~)

送迎片道 ¥100円・往復 ¥200円

講座内容

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。

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ございます。

1時間6名程度の小人数制です。※ご希望の方は筋力アップのサプリメントをご提供（実費にて¥150円）

モルック講座 フィンランド発祥の競技！楽しむ人たちの輪が広がります。

12本のピンを木の棒で投げて倒していくゲームです。ピンには数字が書かれていてその数字や本数で得点を競います。早く50点を獲得した方が優勝です。とっても盛り上がりますよ。

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もできます。

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についての勉強会を実施。

ハンドベル講座 ハンドベルを演奏してみよう🔔

音譜が読めなくても安心してご参加いただけます。座ったままでも演奏が出来ます。ベルの音色に癒されますよ。

あたまやわらか塾 ゲームで楽しく脳トレ！

昔の遊びやゲーム機器を使用して脳トレをしていきます。

美術講座 ストレス解消！1人1人の個性で素敵な作品が仕上がります。

削って絵が出てくるスクラッチアート・筆を使って思いを伝える絵手紙。お好きな講座を選ぶことが出来ます。

エコクラフト講座 作品が出来上がる喜び🗑️ ※75歳以上の方限定！

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きます。講師の先生が丁寧に教えてくださいます。

ミニ講座 介護の色々が学べます。内容はお楽しみに！（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2名！食品・衣料品などご希望の場所を話し合い皆さんで共有する事で楽しくお買い物ができます。