

# 🏠 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

フィットネス  
時間割

担当：田内・佐藤



	月	火	水	木	金	土
1 限目 10:00~ 11:30	*フィットネスご希望の方へ*					1
2 限目 14:15~ 15:45						フィットネス
*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たします。*						
	3	4	5	6	7	8
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
	10	11	12	13	14	15
1 限目 10:00~ 11:30	絵手紙	建 記 念 日	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	園芸療法	休講	あたま やわらか 塾	コグニサイズ	休講
	17	18	19	20	21	22
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	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	休講	ハンドベル	コグニサイズ	休講
	24	25	26	27	28	
1 限目 10:00~ 11:30	振替休日	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	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

🌿 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も出来ます。ご希望の方は講座担当まで!(^^)!

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色々なソフトを使っ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！食料品・衣料品など行きたい場所を皆さんで話し合い商品を手に取り共有する事で楽しくお買い物ができます。