

# 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

4月 April		月	火	水	木	金	土	*1限目 8:50~ 9:50  *2限目 10:00~ 11:00  *3限目 11:10~ 12:10
		1	2	3	4	5	5	
1限目 10:00~ 11:30		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		モルック	休講	ハンドベル	コグニサイズ	休講		
		7	8	9	10	11	12	
1限目 10:00~ 11:30	買い物	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	休講	あたまやわらか塾	コグニサイズ	休講		
		14	15	16	17	18	19	
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙	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		モルック	休講	ハンドベル	コグニサイズ	休講		
		21	22	23	24	25	26	
1限目 10:00~ 11:30	買い物	コグニサイズ	園芸療法	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	あたまやわらか塾	コグニサイズ	休講		
		28	29	30	ハンドベル・モルック・美術 あたまやわらか塾・園芸療法 まだまだ空きがございます。 ご参加お待ちしております。			
1限目 10:00~ 11:30	絵手紙	昭和の日	モルック					
2限目 14:15~ 15:45			休講					

\*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 \*持ち物：上靴・水分・タオル