

# 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

5月

|                         | 月                                                    | 火          | 水        | 木                | 金            | 土          |
|-------------------------|------------------------------------------------------|------------|----------|------------------|--------------|------------|
|                         |                                                      |            |          | 1                | 2            | 3          |
| 1 限目<br>10：00～<br>11：30 | *****<br>フィットネスご希望の方は<br>センテナリアン大学職員まで<br>お問い合わせ下さい。 |            |          | ハンド<br>ベル        | 休講           | 憲法<br>記念日  |
| 2 限目<br>14：15～<br>15：45 |                                                      |            |          | あたま<br>やわらか<br>塾 | コグニ<br>サイズ   |            |
|                         | 5                                                    | 6          | 7        | 8                | 9            | 10         |
| 1 限目<br>10：00～<br>11：30 | こども<br>の日                                            | 振替<br>休日   | 園芸<br>療法 | ハンド<br>ベル        | 休講           | フィット<br>ネス |
| 2 限目<br>14：15～<br>15：45 |                                                      |            | 休講       | ハンド<br>ベル        | コグニ<br>サイズ   | 休講         |
|                         | 12                                                   | 13         | 14       | 15               | 16           | 17         |
| 1 限目<br>10：00～<br>11：30 | 絵手紙                                                  | コグニ<br>サイズ | モルック     | ハンド<br>ベル        | エコ<br>クラフト   | フィット<br>ネス |
| 2 限目<br>14：15～<br>15：45 |                                                      |            | 休講       | あたま<br>やわらか<br>塾 | コグニ<br>サイズ   | 休講         |
|                         | 19                                                   | 20         | 21       | 22               | 23           | 24         |
| 1 限目<br>10：00～<br>11：30 | 買い物                                                  | コグニ<br>サイズ | 園芸<br>療法 | ハンド<br>ベル        | スクラッチ<br>アート | フィット<br>ネス |
| 2 限目<br>14：15～<br>15：45 | 休講                                                   |            | 休講       | ハンド<br>ベル        | コグニ<br>サイズ   | 休講         |
|                         | 26                                                   | 27         | 28       | 29               | 30           | 31         |
| 1 限目<br>10：00～<br>11：30 | 絵手紙                                                  | コグニ<br>サイズ | モルック     | ハンド<br>ベル        | 休講           | フィット<br>ネス |
| 2 限目<br>14：15～<br>15：45 |                                                      |            | 休講       | あたま<br>やわらか<br>塾 | コグニ<br>サイズ   | 休講         |

\*1限目  
8：50～  
9：50

\* 2 限目  
10：00～  
11：00

\* 3 限目  
11：10～  
12：10

\*各講座に  
空きがござい  
ます。ご参加  
お待ちしております。



\*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