生活向上倶楽部

3月イベントカレンダー

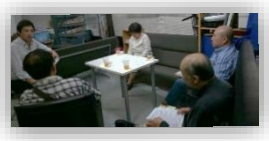
頭とカラダを動かす倶楽部イベント

生活向上Cafe

予約不要

時間内ならいつ来てもOK!!

来ればいい事あるかも!?
会員の方やスタッフとお茶しながらおしゃべりするコミュニティスペース。
それだけでも認知症やフレイルの予防にはなるのです！



日によっては下記イベント(一部)もCafeの中で開催しますよ！　ぜひ来てくださいね！

3/1(木)・3/6(火)・3/7(水)・3/8(木)・3/13(火)・3/15(木)・3/19(月)・3/20(火)・3/22(木)・3/27(火)・3/29(木)

12：00～16：00　スペース開放

場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

生活向上ヨガ教室

要予約

座りながらできる簡単ヨガ！
インストラクター丁寧に教えてくれます！

3/7(水)・3/27(火)　13：00～14：00
場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

心と身体をリフレッシュさせましょう!!

おとなの簡単体力測定

要予約

今の自分のカラダの状態を知ろう！
専門スタッフの簡単セミナーもあります！

3/13(火)　13：00～14：00
場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

自分のカラダの状態を知りましょう!!

健康レシピ教室

要予約

管理栄養士の解りやすい説明！
みんなで作ってみんなで食べる好評企画！

3/24(土)　11：30～14：00
場所：グランチャ東雲（地図は予約後お送りします）

楽しみながら作りましょう！

すぐに使える英会話

要予約

東京オリンピックに備えて、すぐに使える
簡単な英会話をマスターしましょう！

3/28(水)　14：00～15：30
場所：池袋（地図は予約後お送りします）

楽しみながら覚えましょう！

ワックスバー教室

要予約

好きなお花と香りで自分好みのワックスバーを
作りましょう♪

3/ 29(木)　14：00～16：00
場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

楽しみながら作りましょう！

頭と身体のトレーニング

要予約

頭と身体を動かしながら認知症を予防しましょう！
日常生活にも取り入れられる簡単なトレーニングです！

3/15(木)・3/19(月)　13：00～14：00
場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

楽しみながら頭と身体を動かしましょう！

マジック★ショー

要予約

学生マジシャンのマジックショー！
プロではないですが、普通に驚きますよ！

3/1(木)　13：00～13：30 / 14：00～14：30
場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

アナタは集中してタネを見破ることができるか!?

ハーモニー体操

要予約

ハーモニー体操(あべこべ体操)とは、協調運動の能力を
鍛える世界一やさしい体操です。

3/20(火)　13：00～14：00
場所：東京センタークリニック3F（地図はウラ面）

心(頭)と体と環境とをハーモニーさせましょう！

生活向上倶楽部
【運営会社】株式会社クリニカル・トライアル
【住所】〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-13-23池袋YSビル2F
【FAX】03-3517-1981 【メール】 info-club@clinical-t.com

お問合せ
ご予約はコチラ

03-6841-8040

【受付時間】平日 10:00～18:00 土曜日　10:00～15:00

担当：根本