

2026.5月

人気カルチャーセンター講師が教える  
機能訓練プログラムカレンダー

1講座 350福

13:30~15:00

月 火 水 木 金 土 日

<p>《メモ》  身体機能向上  認知症予防  嚙下言語訓練  笑顔で楽しむ</p>						<p>1 </p> <p>折り紙で作ってみよう 指先使って認知予防に おりがみ先生 梨乃 (元介護福祉士)</p>	<p>2 </p> <p>かんたんストレッチ 座ったままでカラダを動かしましょう 湯原一生 (SS CHIRO 静岡院 院長・健康管理士一般指導員)</p>	3		
<p>4 </p> <p>楽しい俳句 五七五で楽しもう 間島あきら (俳誌「楓の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)</p>	<p>5 </p> <p>しりとりゲーム いろんな言葉をつなげて「しりとり」しましょう 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>6 </p> <p>うたごえタイム 懐かしいあの曲をアコーディオンとうたおう 鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</p>	<p>7 </p> <p>季節の和菓子 職人の技に触れてみましょう 三浦和幸 (和菓子一級技能士)</p>	<p>8 </p> <p>作って飾ろう アジサイの貼り絵 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>9 </p> <p>楽しい歌 古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう 五條博子 (シャンソン歌手)</p>	10				
<p>11 </p> <p>歌とことわざ「あいうえお」 「あ」で始まる歌は？ 「い」で始まることわざは？ 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>12 </p> <p>やまゆスイーツのジャム作り 季節の素材を使いジャムを作りましょう 小野延子 (四季のジャム工房やまゆスイーツ代表)</p>	<p>13 </p> <p>アロマ講座 認知症予防に楽しくアロマケア 梶山智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)</p>	<p>14 </p> <p>ウェーブストレッチ ウェーブリングで身体を伸ばしましょう 山下亜矢美 (ウェーブストレッチアドバンスインストラクター)</p>	<p>15 </p> <p>フラワーデザイン お花で癒されましょう 原 恵美子 (PIKAKE flower creation 主宰)</p>	<p>16 </p> <p>漢字ゲーム いろんな漢字を合わせるゲームをしましょう 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	17				
<p>18 </p> <p>楽しい指ヨガとアロマ 呼吸法、簡単なポーズ瞑想で血流アップ 塚本好乃 (ヨガインストラクター・リンパセラピスト)</p>	<p>19 </p> <p>楽しい歌 古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう 五條博子 (シャンソン歌手)</p>	<p>20 </p> <p>うたごえタイム 懐かしいあの曲をアコーディオンとうたおう 鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</p>	<p>21 </p> <p>楽しい音読 声にだして一緒に読んでみましょう！ 村上裕子 (元SBSアナウンサー・日本心理学会 認定心理士)</p>	<p>22 </p> <p>日本茶 県外の新茶 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</p>	<p>23 </p> <p>季節の和菓子 職人の技に触れてみましょう 三浦和幸 (和菓子一級技能士)</p>	24				
<p>25 </p> <p>漢字ゲーム いろんな漢字を合わせるゲームをしましょう 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>26 </p> <p>アロマ講座 認知症予防に楽しくアロマケア 梶山智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)</p>	<p>27 </p> <p>ウェーブストレッチ ウェーブリングで身体を伸ばしましょう 山下亜矢美 (ウェーブストレッチアドバンスインストラクター)</p>	<p>28 </p> <p>書道 あわてず、ゆっくり丁寧に 山田松葉 (県書道教授会 常任理事)</p>	<p>29 </p> <p>己書(おのれしょ) 筆ペンで味のある文字を書いてみよう 赤羽良子 (己書公認道場師範)</p>	<p>30 </p> <p>楽しい指ヨガとアロマ 呼吸法、簡単なポーズ瞑想で血流アップ 塚本好乃 (ヨガインストラクター・リンパセラピスト)</p>	31				

医療法人社団凜和会

ルーチェフォレスタ 藤枝小石川

☎054(625)7266

藤枝市小石川町4丁目15-15

