

2025.10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
《メモ》 身体機能向上 認知症予防 嚥下言語訓練 笑顔で楽しむ	1 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)	2 日本茶 本山茶 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)	3 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)	4 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SBS7ナウンサー 日本心理学会 認定心理士)	5	
6 楽しい俳句 五七五で楽しもう 間島あきら (俳誌「梶の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)	7 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)	8 手工芸講座 季節のマグネット 松永昭子 (アトリエMatsunaga主宰)	9 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)	10 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)	11 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)	12
13 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)	14 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)	15 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)	16 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)	17 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)	18 褒め合う笑顔の己書時間 筆ペン使って 楽しもう 宮下晴美 (日本己書道場公認師範)	19
20 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)	21 リズムストレッチ 音楽に合わせて 楽しく体を動かしましょう 小林和佳子 (フィットネス インストラクター)	22 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)	23 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)	24 シャドーボックス 芸術の秋 バイオリン 遥のぶ (シャドーボックス作家)	25 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)	26
27 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)	28 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)	29 そば打ち おそばを打って、 おいしく食べましょう 藤枝そば打ち同好会	30 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)	31 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)	《メモ》 ※諸事情によりやむを得ず講師・講座内容が 変更になる事がございます。ご了承下さい。	

医療法人社団凜和会
ルーチェフォレスト 藤枝小石川
☎054(625)7266
藤枝市小石川町4丁目15-15

ブックオフ ■
■ゴルフ5 ■トヨタ
■サンドラッグ カローラ
東海
ルーチェフォレスト
藤枝小石川
←至藤枝駅 JR東海道本線