

2026.6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>1</p>  <p>楽しい俳句 五七五で楽しもう</p> <p>間島あきら (俳誌「観の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)</p>	<p>2</p>  <p>シャドーボックス 薔薇の花</p> <p>遙のぶ (シャドーボックス作家)</p>	<p>3</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</p> <p>鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</p>	<p>4</p>  <p>アロマ講座 認知症予防に 楽しくアロマケア</p> <p>梶山智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)</p>	<p>5</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</p> <p>赤羽良子 (己書公認道場師範)</p>	<p>6</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</p> <p>湯原一生 (SS CHIRO 静岡院 院長・健康管理士一般指導員)</p>	7
<p>8</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</p> <p>五條博子 (シャンソン歌手)</p>	<p>9</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</p> <p>塚本好乃 (ヨガインストラクター・リンパセラピスト)</p>	<p>10</p>  <p>手工芸講座 季節のマグネット</p> <p>松永昭子 (アトリエ Matsunaga 主宰)</p>	<p>11</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</p> <p>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>12</p>  <p>折り紙で作ってみよう 指先使って 認知予防に</p> <p>おりがみ先生 梨乃 (元介護福祉士)</p>	<p>13</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</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	14
<p>15</p>  <p>作って飾ろう 七夕飾り</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>16</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</p> <p>五條博子 (シャンソン歌手)</p>	<p>17</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</p> <p>鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</p>	<p>18</p>  <p>書道 あわてず、 ゆっくり丁寧に</p> <p>山田松葉 (県書道教授会常任理事)</p>	<p>19</p>  <p>フラワーデザイン お花で 癒されましょう</p> <p>原 恵美子 (PIKAKE flower creation 主宰)</p>	<p>20</p>  <p>季節の和菓子 職人の技に 触れてみましょう</p> <p>三浦和幸 (和菓子一級技能士)</p>	21
<p>22</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</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>23</p>  <p>アロマ講座 認知症予防に 楽しくアロマケア</p> <p>梶山智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)</p>	<p>24</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</p> <p>小野延子 (四季のジャム工房やまゆスイーツ代表)</p>	<p>25</p>  <p>日本茶 県内の新茶</p> <p>杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</p>	<p>26</p>  <p>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</p> <p>小林和佳子 (フィットネス 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</p> <p>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>	28
<p>29</p>  <p>季節の和菓子 職人の技に 触れてみましょう</p> <p>三浦和幸 (和菓子一級技能士)</p>	<p>30</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？</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>《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</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>※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。</p>				

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

