

2025.11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 ※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。						1 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)	2
3 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)	4 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)	5 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)	6 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)	7 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)	8 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)	9	
10 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)	11 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)	12 日本茶 玉緑茶 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)	13 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)	14 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)	15 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)	16	
17 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)	18 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)	19 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)	20 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)	21 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)	22 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)	23	
24 シャドーボックス クリスマスツリー 遥のぶ (シャドーボックス作家)	25 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)	26 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	27 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)	28 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)	29 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)	30	

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