

2026. 3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

※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>2</p> <p>楽しい俳句 五七五で楽しもう</p> <p>間島あきら (俳誌「楓の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)</p>	<p>3</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>4</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>5</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>6</p> <p>日本茶 香り緑茶</p> <p>杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</p>	<p>7</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>8</p>
<p>9</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>10</p> <p>作って飾ろう チューリップ</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>11</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>12</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>13</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>14</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>	<p>15</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>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>18</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>19</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>20</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>21</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>	<p>22</p>
<p>23</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>24</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>25</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>26</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>27</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>28</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>29</p>
<p>30</p> <p>楽しい音読 声にだして一緒に読んでみましょう！</p> <p>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>31</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>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</p>				