

2025.5月

～SBS学苑～  
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》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 身体機能向上</li> <li> 認知症予防</li> <li> 嚥下言語訓練</li> <li> 笑顔で楽しむ</li> </ul> <p>※諸事情によりやむを得ず講師・講座内容が変更になる場合がございます。ご了承下さい。</p>	<p>1 </p> <p><b>かんたんストレッチ</b> 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>2 </p> <p><b>作って飾ろう</b> アジサイの飾り物</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>3 </p> <p><b>漢字ゲーム</b> 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>5 </p> <p><b>楽しい俳句</b> 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>6 </p> <p><b>楽しい歌</b> 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>7 </p> <p><b>うたごえタイム</b> 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>8 </p> <p><b>ウェーブストレッチ</b> 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>9 </p> <p><b>己書(おのれしょ)</b> 筆ペンで味のある文字を書いてみよう</p> <p>赤羽良子 (己書公認講師)</p>	<p>10 </p> <p><b>アロマ講座</b> 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>11</p>
<p>12 </p> <p><b>折り紙で作ってみよう</b> 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><b>しりとりゲーム</b> 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>14 </p> <p><b>楽しい歌</b> 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>15 </p> <p><b>季節の和菓子</b> 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>16 </p> <p><b>フラワーデザイン</b> お花で癒されましょう</p> <p>原 恵美子 (PIKAKE flower creation主宰)</p>	<p>17 </p> <p><b>楽しい音読</b> 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>18</p>
<p>19 </p> <p><b>はじめてヨガ</b> 簡単なポーズで、健康的な身体づくりを目指しましょう</p> <p>akane (シニアヨガインストラクター)</p>	<p>20 </p> <p><b>日本茶</b> 新茶を楽しみましょう</p> <p>杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</p>	<p>21 </p> <p><b>うたごえタイム</b> 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>22 </p> <p><b>書道</b> あわてず、ゆっくり丁寧に</p> <p>山田松葉 (県書道教授会理事)</p>	<p>23 </p> <p><b>楽しいヨガ</b> 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>24 </p> <p><b>楽しい歌</b> 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>25</p>
<p>26 </p> <p><b>アロマ講座</b> 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>27 </p> <p><b>リズムストレッチ</b> 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>28 </p> <p><b>そば打ち</b> おそばを打って、おいしく食べましょう</p> <p>藤枝そば打ち同好会</p>	<p>29 </p> <p><b>季節の和菓子</b> 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><b>ウェーブストレッチ</b> 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>31 </p> <p><b>褒め合う笑顔の己書時間</b> 筆ペンを使って楽しもう</p> <p>宮下晴美 (日本己書道場公認師範)</p>	<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

