

2019.1月

フォレストデイ × SBS学苑 藤枝校  
出張特別講座カレンダー

1講座 350福  
13:30~15:00

月 火 水 木 金 土 日

《メモ》	1 赤口  休苑	2 先勝  休苑	3 友引  休苑	4 先負  <b>ラフターヨガ</b> ワハハハ〜アハハハ〜 笑って腹式呼吸 植松 暁子 (ラフターヨガリーダー)	5 仏滅	6 赤口
7 先勝  <b>楽しい俳句</b> 五七五で楽しもう 間島 あきら (全国誌『風土』編集長)	8 友引  <b>プロと歌う心の歌</b> 心に残る 思い出とともに 高森 有紀 (SBSラジオ出演中・千草コーラス 主宰)	9 先負  <b>手芸講座</b> 節分のマスコットを 作りましょう 松永 昭子 (アトリエMatsunaga主宰)	10 仏滅  <b>書道</b> あわてず、 ゆっくり丁寧に 山田 松葉 (県書道教授会理事)	11 大安  <b>楽しい囲碁</b> 初心者から上級者まで 伊月 梨 (日本棋院六段)	12 赤口	13 先勝
14 友引  <b>楽しい音読</b> 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)	15 先負  <b>アート講座</b> トートバッグに描こう！ おしゃれアートの世界 五條 博子 (ガラス絵講師)	16 仏滅  <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 鬼頭 良久子 (JAA日本アコーディオン協会会員)	17 大安  <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 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)	18 赤口  <b>フラワーデザイン</b> お花で癒されましょう 原 恵美子 (欧風花インスティテュート講師)	19 先勝	20 友引
21 先負  <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 湯原 一生 (SS CHIRO 静岡院 焼津ガンパ院 院長)	22 仏滅  <b>ブローライフル</b> 吹き矢のように呼吸運動 で玉を的に当てましょう。 前澤 康代 (国際ブローライフル協会公認インストラクター)	23 大安  <b>そば打ち</b> 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	24 赤口  <b>アロマ講座</b> アロマの香りに癒やされながら バスソルトを作りましょう！ 梶山 智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)	25 先勝  <b>昔話はいかが</b> 絵本や紙芝居で 懐かしい昔話の世界へ 村上 裕子 (元SBSアナウンサー・日本心理学会認定心理士)	26 友引	27 先負
28 仏滅  <b>お絵かき講座</b> かんたん、かわいい イラストを描こう！ 牛窪 英二 (イラストレーター)	29 大安  <b>日本茶</b> 「初春のお茶会」 杉本 りつ子 (日本茶インストラクター)	30 赤口  <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 鬼頭 良久子 (JAA日本アコーディオン協会会員)	31 先勝  <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 赤羽 良子 (己書公認 道場師範)	《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

 SBS学苑 藤枝校

☎ 054 (644) 5103  
藤枝市駅前3-4-4 江崎毎栄ビル

