

2026.10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

<div>《メモ》</div> <div><div> 身体機能向上</div><div> 認知症予防</div><div> 嚥下言語訓練</div><div> 笑顔で楽しむ</div></div> <div>※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。</div>		<div>1</div> <div></div> <div>かんたんストレッチ</div> <div>座ったままでカラダを動かしましょう</div> <div>湯原一生 (SS CHIRO静岡院 院長・健康管理士一般指導員)</div>		<div>2</div> <div></div> <div>折り紙で作ってみよう</div> <div>指先使って認知予防に</div> <div>おりがみ先生 梨乃 (元介護福祉士)</div>		<div>3</div> <div></div> <div>楽しい指ヨガとアロマ</div> <div>呼吸法、簡単なポーズ瞑想で血流アップ</div> <div>塚本好乃 (ヨガインストラクター・リンパセラピスト)</div>		<div>4</div>					
<div>5</div> <div></div> <div>楽しい俳句</div> <div>五七五で楽しもう</div> <div>間島あきら (俳誌「楓の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)</div>		<div>6</div> <div></div> <div>楽しい歌</div> <div>古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう</div> <div>五條博子 (シャンソン歌手)</div>		<div>7</div> <div></div> <div>うたごえタイム</div> <div>懐かしいあの曲をアコーディオンとうたおう</div> <div>鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</div>		<div>8</div> <div></div> <div>ウェーブストレッチ</div> <div>ウェーブリングで身体を伸ばしましょう</div> <div>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)</div>		<div>9</div> <div></div> <div>日本茶</div> <div>川根のお茶</div> <div>杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</div>		<div>10</div> <div></div> <div>季節の和菓子</div> <div>職人の技に触れてみましょう</div> <div>三浦和幸 (和菓子一級技能士)</div>		<div>11</div>	
<div>12</div> <div></div> <div>しりとりゲーム</div> <div>いろんな言葉をつなげて「しりとり」しましょう</div> <div>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</div>		<div>13</div> <div></div> <div>アロマ講座</div> <div>認知症予防に楽しくアロマケア</div> <div>梶山智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)</div>		<div>14</div> <div></div> <div>手工芸講座</div> <div>季節のマグネット</div> <div>松永昭子 (アトリエMatsunaga主宰)</div>		<div>15</div> <div></div> <div>楽しい歌</div> <div>古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう</div> <div>五條博子 (シャンソン歌手)</div>		<div>16</div> <div></div> <div>フラワーデザイン</div> <div>お花で癒されましょう</div> <div>原 恵美子 (PIKAKE flower creation主宰)</div>		<div>17</div> <div></div> <div>漢字ゲーム</div> <div>いろんな漢字を合わせるゲームをしましょう</div> <div>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</div>		<div>18</div>	
<div>19</div> <div></div> <div>作って使おう</div> <div>紅葉のメッセージカード</div> <div>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</div>		<div>20</div> <div></div> <div>楽しく脳活!ライフネティク</div> <div>誰でも気軽にチャレンジできて、楽しく脳を活性化!</div> <div>JUNSHIN SPORTS CLUB スタッフ</div>		<div>21</div> <div></div> <div>うたごえタイム</div> <div>懐かしいあの曲をアコーディオンとうたおう</div> <div>鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</div>		<div>22</div> <div></div> <div>書道</div> <div>あわてず、ゆっくり丁寧に</div> <div>山田松葉 (県書道教授会常任理事)</div>		<div>23</div> <div></div> <div>ウェーブストレッチ</div> <div>ウェーブリングで身体を伸ばしましょう</div> <div>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)</div>		<div>24</div> <div></div> <div>かんたんストレッチ</div> <div>座ったままでカラダを動かしましょう</div> <div>湯原一生 (SS CHIRO静岡院 院長・健康管理士一般指導員)</div>		<div>25</div>	
<div>26</div> <div></div> <div>楽しい歌</div> <div>古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう</div> <div>五條博子 (シャンソン歌手)</div>		<div>27</div> <div></div> <div>季節の和菓子</div> <div>職人の技に触れてみましょう</div> <div>三浦和幸 (和菓子一級技能士)</div>		<div>28</div> <div></div> <div>シャドーボックス</div> <div>ピアノと薔薇</div> <div>遥のぶ (シャドーボックス作家)</div>		<div>29</div> <div></div> <div>歌とことわざ『あいうえお』</div> <div>「あ」で始まる歌は? 「い」で始まることわざは?</div> <div>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</div>		<div>30</div> <div></div> <div>己書(おのれしょ)</div> <div>筆ペンで味のある文字を書いてみよう</div> <div>赤羽良子 (己書公認道場師範)</div>		<div>31</div> <div></div> <div>アロマ講座</div> <div>認知症予防に楽しくアロマケア</div> <div>梶山智美 (AEA認定アロマセラピーインストラクター)</div>			

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

