

2026.4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

<p>《メモ》</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体機能向上 認知症予防 嚥下言語訓練 笑顔で楽しむ 	<p>1 </p> <p>手工芸講座 季節のマグネット</p> <p>松永昭子 (アトリエMatsunaga主宰)</p>	<p>2 </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>3 </p> <p>日本茶 藤枝茶</p> <p>杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</p>	<p>4 </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>5</p>	
<p>6 </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>7 </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>8 </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>9 </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>10 </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>11 </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>12</p>
<p>13 </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>14 </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>15 </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>16 </p> <p>シャドーボックス 端午の節句「兜」</p> <p>遥のぶ (シャドーボックス作家)</p>	<p>17 </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>18 </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>19</p>
<p>20 </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>21 </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>22 </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>23 </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>24 </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>25 </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>26</p>
<p>27 </p> <p>作って飾ろう 花菖蒲</p> <p>村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>28 </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>29 </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SBS7ナクナー 日本心理学会認定心理士)</p>	<p>30 </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>《メモ》</p> <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>		

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

