

月

火

水

木

金

土

日

《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。



1

大安



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

湯原 一生  
(SS CHIRO静岡院 焼津ガン病院 院長)

2

赤口

3

先勝



楽しい俳句

五七五で楽しもう

間島 あきら  
(全国誌『風土』編集長)

4

友引



はじめてヨガ

簡単なポーズで、健康な  
身体づくりを目指しましょう

磯村 朱音  
(シニアヨガインストラクター)

5

先負



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

鬼頭 良久子  
(JAA日本アコーディオン協会会員)

6

仏滅



シャンソン

やさしい日本語で  
歌いましょう

五條 博子  
(シャンソン歌手)

7

大安



ラフターヨガ

フハハハ〜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)

8

赤口



プロと歌う心の歌

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

先勝

10

友引



昔話はいかが

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)

11

先負



ブローライフル

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)

12

仏滅



手工芸講座

季節のマグネット

松永 昭子  
(アトリエMatsunaga主宰)

13

大安



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

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)

14

赤口



はじめてヨガ

簡単なポーズで、健康な  
身体づくりを目指しましょう

磯村 朱音  
(シニアヨガインストラクター)

15

先勝



楽しい音読

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)

16

友引

17

先負



日本の歌

日本の古い懐かしい  
歌をうたいましょう

五條 博子  
(シャンソン歌手)

18

仏滅



ベジタサイズ

お野菜体操で楽しく  
健康づくりをしましょう

瀬戸 宏子  
(国際食協ベジタサイズインストラクター)

19

先勝



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

鬼頭 良久子  
(JAA日本アコーディオン協会会員)

20

友引



書道

あわてず、  
ゆっくり丁寧に

山田 松葉  
(県書道教授会理事)

21

先負



フラワーデザイン

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)

22

仏滅



語り継ぐふるさと

郷土史おもしろ小話

南條 忠義  
(地方史研究会)

23

大安

24

赤口



絵てがみ

季節感のある絵を描いて  
優しい言葉を添えましょう

戸田 麻理子  
(日本絵手紙協会公認講師)

25

先勝



漢字ビンゴ

いろんな漢字でビンゴ  
ゲームをしましょう

村上 裕子  
(元SBSアナウンサー・日本心理学会 認定心理士)

26

友引



そば打ち

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

27

先負



アロマ講座

アロマフレグランスプレーで  
リラックスいたしましょう

梶山 智美  
(AEA認定アロマセラピスト)

28

仏滅



楽しい囲碁

初心者から上級者まで

伊月 梨  
(日本棋院六段)

29

大安



はじめてヨガ

簡単なポーズで、健康な  
身体づくりを目指しましょう

磯村 朱音  
(シニアヨガインストラクター)

30

赤口

医療法人社団 凜和会

ルーチェフォレスタ藤枝小石川 ☎ 054 (625) 7266

藤枝市小石川町4丁目15-15

静岡新聞カルチャーセンター

SBS学苑 藤枝校

☎ 054 (644) 5103

藤枝市駅前3-4-4 江崎毎栄ビル

31

先勝



DISCO WORLD  
ダンスエクササイズ

ディスコ音楽に合わせて  
楽しく体を動かしましょう

小林 和佳子  
(DISCO WORLDインストラクター)