

2026.2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MON

火TUE

水WED

木THU

金FRI

土SAT

日

《メモ》

身体機能向上

認知症予防

嚥下言語訓練

笑顔で楽しむ

1

2

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

akane
(シニアヨガインストラクター)

3

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

鬼頭ラクコ
(JAA日本アコーディオン協会会員)

4

手工芸講座

季節のマグネット

松永昭子
(アトリエMatsunaga主宰)

5

書道

あわてず、
ゆっくり丁寧に

山田松葉
(県書道教授会常任理事)

6

日本茶

くき茶

杉本りつ子
(日本茶インストラクター)

7

楽しい歌

古い懐かしい歌や
季節の歌を歌いましょう

五條博子
(シャンソン歌手)

8

9

新聞切り絵

新聞紙から生む
アート作品

マスカカルシ
(新聞アート作家)

10

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

小林和佳子
(フィットネスインストラクター)

11

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

12

作って飾ろう

おひなさま

村上裕子
(レクリエーション介護士2級)

13

己書(おのれしょ)

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)

14

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 院長・健康管理士一般指導員)

15

16

しりとりゲーム

いろんな言葉をつなげて
「しりとり」しましょう

村上裕子
(レクリエーション介護士2級)

17

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

鬼頭ラクコ
(JAA日本アコーディオン協会会員)

18

楽しい俳句

五七五で楽しもう

間島あきら
(俳誌「風の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)

19

楽しい歌

古い懐かしい歌や
季節の歌を歌いましょう

五條博子
(シャンソン歌手)

20

折り紙で作ってみよう

指先使って
認知予防に

おりがみ先生 梨乃
(元介護福祉士)

21

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

村上裕子
(レクリエーション介護士2級)

22

23

季節の和菓子

職人の技に
触れてみましょう

三浦和幸
(和菓子一級技能士)

24

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？

村上裕子
(レクリエーション介護士2級)

25

アロマ講座

認知症予防に
楽しくアロマケア

梶山智美
(AEA認定アロマセラピーインストラクター)

26

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)

27

フラワーデザイン

お花で
癒されましょう

原恵美子
(PIKAKE flower creation主宰)

28

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

塚本好乃
(ヨガインストラクター・リンパセラピスト)

医療法人社団凜和会

カーサフォレストタデイ 藤枝高洲

☎054(637)1210

藤枝市高洲1丁目13-3