

2026.5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 嚔下言語訓練 笑顔で楽しむ

1 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)

2 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)

3

4 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)

5 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)

6 シャドーボックス 薔薇の花 遥のぶ (シャドーボックス作家)

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 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)

9 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)

10

11 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)

12 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)

13 ウェーブストレッチ ウェ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 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)

15 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)

16 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)

17

18 新聞切り絵 新聞紙から生むアート作品 マスダカルシ (新聞アート作家)

19 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)

20 楽しい俳句 五七五で楽しもう 間島あきら (俳誌「程の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)

21 日本茶 県外の新茶 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)

22 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)

23 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)

24

25 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)

26 作って飾ろう アジサイの貼り絵 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)

27 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 小野延子 (四季のジャム工房やまゆスイーツ代表)

28 ウェーブストレッチ ウェ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)

29 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)

30 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)

31

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

