

2026.3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

※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。

<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 五條博子 (シャンソン歌手)</p>	<p>3 </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 鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</p>	<p>4 </p> <p>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SBS7ナウンサー・日本心理学会認定心理士)</p>	<p>5 </p> <p>日本茶 香り緑茶 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)</p>	<p>6 </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 赤羽良子 (己書公認道場師範)</p>	<p>7 </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 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>8</p>
<p>9 </p> <p>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)</p>	<p>10 </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 小林和佳子 (フィットネスインストラクター)</p>	<p>11 </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 小野延子 (四季のジャム工房やまゆスイーツ代表)</p>	<p>12 </p> <p>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)</p>	<p>13 </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 湯原一生 (SS CHIRO静岡院 院長・健康管理士一般指導員)</p>	<p>14 </p> <p>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)</p>	<p>15</p>
<p>16 </p> <p>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)</p>	<p>17 </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 鬼頭ラクコ (JAA日本アコーディオン協会会員)</p>	<p>18 </p> <p>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)</p>	<p>19 </p> <p>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)</p>	<p>20 </p> <p>作って飾ろう チューリップ 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</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 五條博子 (シャンソン歌手)</p>	<p>22</p>
<p>23 </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 塚本好乃 (ヨガインストラクター・リンパセラピスト)</p>	<p>24 </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 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>25 </p> <p>シャドーボックス 端午の節句「兜」 遙のぶ (シャドーボックス作家)</p>	<p>26 </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 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>27 </p> <p>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)</p>	<p>28 </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？ 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)</p>	<p>29</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 五條博子 (シャンソン歌手)</p>	<p>31 </p> <p>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)</p>	<p>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(サービス付き高齢者向け住宅カーサフォレスト高洲内)</p>				