2026.11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

※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

2


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）

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


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）

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


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）

7


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）

8

9


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）

10


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）

11

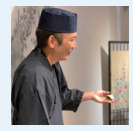

楽しく脳活!ライフキネティック
誰でも気軽にチャレンジ
できて、楽しく脳を活性化!
JUNSHIN SPORTS CLUB
スタッフ

12


日本茶
みくりや茶
杉本りつ子
（日本茶インストラクター）

13


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）

14


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）

15

16


アロマ講座
認知症予防に
楽しくアロマケア
梶山智美
（AEAJ認定アロマテラピーインストラクター）

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「梶の葉」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
休　講

21


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）

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


アロマ講座
認知症予防に
楽しくアロマケア
梶山智美
（AEAJ認定アロマテラピーインストラクター）

25


シャドーボックス
干支のひつじ
遥のぶ
（シャドーボックス作家）

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）

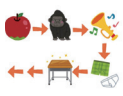
27


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）

29

30


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）

医療法人社団凜和会
カーサフォレスタデイ 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タ藤枝高洲内）