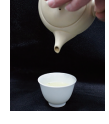


2025.12月

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
1  作って飾ろう サンタさん 村上裕子 (レクリエーション介護士2級)	2  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)	3  手工芸講座 干支の絵馬 松永昭子 (アトリエMatsunaga主宰)	4  書道 あててず、 ゆっくり丁寧に 山田松葉 (県書道教授会常任理事)	5  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)	6  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)	7
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  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)	10  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	11  新聞切り絵 新聞紙から生む アート作品 マスカラルシ (新聞アート作家)	12  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 山下垂矢美 (ウェーブストレッチアドバイザーインストラクター)	13  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)	14
15  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)	16  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)	17  楽しい俳句 五七五で楽しもう 間島あきら (俳誌「暮の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)	18  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)	19  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)	20  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)	21
22  シャドーボックス 干支の「うま」 遥のぶ (シャドーボックス作家)	23  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)	24  日本茶 蔵出し茶 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)	25  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 山下垂矢美 (ウェーブストレッチアドバイザーインストラクター)	26  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)	27  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)	28
29	30	31	《メモ》  身体機能向上  認知症予防  嚙下言語訓練  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。			
休 講						

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

