

2026.1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

|                                                                                                                         |                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                     |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>《メモ》</p> <p> 身体機能向上</p> <p> 認知症予防</p> <p> 嚥下言語訓練</p> <p> 笑顔で楽しむ</p> <p>※諸事情によりやむを得ず講師・講座内容が変更になる場合がございます。ご了承下さい。</p> |                                                                                       | 1                                                                                               | 2                                                                                           | 3                                                                                   | 4                                                                                            |
| 5                                                                                                                       | 6                                                                                     | 7                                                                                               | 8                                                                                           | 9                                                                                   | 10                                                                                           |
| <p><b>漢字ゲーム</b></p> <p>いろんな漢字を合わせるゲームをしましょう</p> <p>村上裕子<br/>(レクリエーション介護士2級)</p>                                         | <p><b>うたごえタイム</b></p> <p>懐かしいあの曲をアコーディオンとうたおう</p> <p>鬼頭ラクコ<br/>(JAA日本アコーディオン協会会員)</p> | <p><b>歌とことわざ『あいうえお』</b></p> <p>「あ」で始まる歌は？<br/>「い」で始まることわざは？</p> <p>村上裕子<br/>(レクリエーション介護士2級)</p> | <p><b>日本茶</b></p> <p>初春のお茶</p> <p>杉本りつ子<br/>(日本茶インストラクター)</p>                               | <p><b>アロマ講座</b></p> <p>認知症予防に楽しくアロマケア</p> <p>梶山智美<br/>(AEA認定アロマセラピーインストラクター)</p>    | <p><b>かんたんストレッチ</b></p> <p>座ったままでカラダを動かしましょう</p> <p>湯原一生<br/>(SS CHIRO静岡院 院長・健康管理士一般指導員)</p> |
| 12                                                                                                                      | 13                                                                                    | 14                                                                                              | 15                                                                                          | 16                                                                                  | 17                                                                                           |
| <p><b>楽しい歌</b></p> <p>古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう</p> <p>五條博子<br/>(シャンソン歌手)</p>                                                 | <p><b>リズムストレッチ</b></p> <p>音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう</p> <p>小林和佳子<br/>(フィットネスインストラクター)</p>   | <p><b>そば打ち</b></p> <p>おそばを打って、おいしく食べましょう</p> <p>藤枝そば打ち同好会</p>                                   | <p><b>書道</b></p> <p>あわてず、ゆっくり丁寧に</p> <p>山田松葉<br/>(県書道教授会常任理事)</p>                           | <p><b>しりとりゲーム</b></p> <p>いろんな言葉をつなげて「しりとり」しましょう</p> <p>村上裕子<br/>(レクリエーション介護士2級)</p> | <p><b>季節の和菓子</b></p> <p>職人の技に触れてみましょう</p> <p>三浦和幸<br/>(和菓子一級技能士)</p>                         |
| 19                                                                                                                      | 20                                                                                    | 21                                                                                              | 22                                                                                          | 23                                                                                  | 24                                                                                           |
| <p><b>折り紙で作ってみよう</b></p> <p>指先使って認知予防に</p> <p>おりがみ先生 梨乃<br/>(元介護福祉士)</p>                                                | <p><b>アロマ講座</b></p> <p>認知症予防に楽しくアロマケア</p> <p>梶山智美<br/>(AEA認定アロマセラピーインストラクター)</p>      | <p><b>楽しい俳句</b></p> <p>五七五で楽しもう</p> <p>間島あきら<br/>(俳誌「楓の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)</p>                      | <p><b>ウェーブストレッチ</b></p> <p>ウェーブリングで身体を伸ばしましょう</p> <p>山下亜矢美<br/>(ウェーブストレッチアドバンスインストラクター)</p> | <p><b>フラワーデザイン</b></p> <p>お花で癒されましょう</p> <p>原恵美子<br/>(PIKAKE flower creation主宰)</p> | <p><b>うたごえタイム</b></p> <p>懐かしいあの曲をアコーディオンとうたおう</p> <p>鬼頭ラクコ<br/>(JAA日本アコーディオン協会会員)</p>        |
| 26                                                                                                                      | 27                                                                                    | 28                                                                                              | 29                                                                                          | 30                                                                                  | 31                                                                                           |
| <p><b>楽しい音読</b></p> <p>声にだして一緒に読んでみましょう！</p> <p>村上裕子<br/>(元SBSアナウンサー 日本心理学会認定心理士)</p>                                   | <p><b>新聞切り絵</b></p> <p>新聞紙から生むアート作品</p> <p>マスダカルシ<br/>(新聞アート作家)</p>                   | <p><b>楽しい歌</b></p> <p>古い懐かしい歌や季節の歌を歌いましょう</p> <p>五條博子<br/>(シャンソン歌手)</p>                         | <p><b>シャドーボックス</b></p> <p>おひなさま</p> <p>遥のぶ<br/>(シャドーボックス作家)</p>                             | <p><b>己書(おのれしょ)</b></p> <p>筆ペンで味のある文字を書いてみよう</p> <p>赤羽良子<br/>(己書公認道場師範)</p>         | <p><b>ウェーブストレッチ</b></p> <p>ウェーブリングで身体を伸ばしましょう</p> <p>山下亜矢美<br/>(ウェーブストレッチアドバンスインストラクター)</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

