

2026.8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	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)	2	
3	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)	4	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)
5	手工芸講座 季節のマグネット 松永昭子 (アトリエMatsunaga主宰)	6	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)
7	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)	8	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)
10	休 講	11	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)
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)	13	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)
14	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)	15	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)
17	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)	18	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)
19	楽しい俳句 五七五で楽しもう 間島あきら (俳誌「萩の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)	20	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)
21	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)	22	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)
24	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)	25	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)
26	日本茶 品種 静7132 杉本りつ子 (日本茶インストラクター)	27	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)
28	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)	29	体操+おりがみで楽しく 脳力貯筋 指先・体を動かし、 にっこり体感しましょう 青島美幸 (レクリエーション介護士2級・音楽健康指導士)

31

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)

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タ藤枝高洲内)