

2026.6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  **はじめてヨガ**
簡単なポーズで、健康な
身体づくりを目指しましょう
akane
(シニアヨガインストラクター)

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**
季節のマグネット
松永昭子
(アトリエMatsunaga主宰)

4  **書道**
あてず、
ゆっくり丁寧に
山田松葉
(県書道教授会常任理事)

5  **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ンスインストラクター)

6  **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)

7

8  **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)

9  **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)

10  **新聞切り絵**
新聞紙から生む
アート作品
マスタカルシ
(新聞アート作家)

11  **作って飾ろう**
七夕飾り
村上裕子
(レクリエーション介護士2級)


12  **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)

13  **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)

14

15  **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)

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「観の葉」主宰・静岡県俳句協会会長)

18  **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)

19  **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)

20  **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)

21

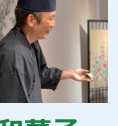
22  **楽しい歌**
古い懐かしい歌や
季節の歌を歌いましょう
五條博子
(シャンソン歌手)

23  **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)

24  **日本茶**
県内の新茶
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ンスインストラクター)


26  **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)

27  **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)

28

29  **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)

30  **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)

《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。

医療法人社団凜和会
カーサフォレストアデイ 藤枝高洲
☎054(637)1210
藤枝市高洲1丁目13-3

