

2024.11月

～SBS学苑～  
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  **楽しい囲碁**  
初心者から  
上級者まで  
伊月 梨  
(日本棋院六段)

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財団院長・健康管理士一般指導員)

3

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  **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  
鬼頭良久子  
(JAA日本アコーディオン協会会員)

6  **日本茶**  
品種つゆひかり  
杉本りつ子  
(日本茶インストラクター)

7  **新聞切り絵**  
新聞紙から生む  
アート作品  
マスカカルシ  
(新聞アート作家)

8  **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)

9  **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)


10

11  **アロマ講座**  
認知症予防に  
楽しくアロマケア  
梶山智美  
(AEA認定アロマセラピストインストラクター)

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  **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

14  **書道**  
あわてず、  
ゆっくり丁寧に  
山田松葉  
(県書道教授会理事)

15  **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)

16  **体操+折り紙=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・音楽療法指導士)


17

18  **作って飾ろう  
クリスマスリース**  
村上裕子  
(レクリエーション介護士2級)

19  **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  
鬼頭良久子  
(JAA日本アコーディオン協会会員)

20  **楽しい俳句**  
五七五で楽しもう  
間島あきら  
(全国俳句「嵐」編集長)

21  **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)

22  **己書(おのれしよ)**  
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)


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認定アロマセラピストインストラクター)

24

25  **新聞切り絵**  
新聞紙から生む  
アート作品  
マスカカルシ  
(新聞アート作家)

26  **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)

27  **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)

28  **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)

29  **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)

30  **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

