



マナビ池上 6月のプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日時	5日	6日	7日	8日	9日	10日
① 10:00~10:45	天然素材でバスソルトを作ろう 講師：志鹿	筆と水だけで書く「水書道講座」 講師：入澤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	演歌にのって骨整体操 講師：神好	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	お家にある「革製品」磨き方教室 講師：ミガクル
② 11:00~11:45	天然素材でバスソルトを作ろう 講師：志鹿	はじめての書道講座入門 講師：入澤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	お家でできる予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	お家にある「革製品」磨き方教室 講師：ミガクル
③ 13:00~13:45	ドライフラワーでお洒落なミニブーケを作ろう 講師：戸部	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	らくらく英会話レッスン 講師：永富	健脚体操～骨盤低筋群を鍛えて“つまづかない足腰”を作る～ 講師：尾崎	和文実践！はじめての水墨画 講師：辻	
④ 14:00~14:45	ドライフラワーでお洒落なミニリースを作ろう 講師：戸部	カラダ健康体操 講師：中本	基礎から始める社交ダンス 講師：河岸	あなただけのデザインでトートバックを作ります！ 講師：海老原	和文実践！はじめての水墨画 講師：辻	CLOSE
⑤ 15:00~15:45	カラダ健康体操 講師：中本	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	ラテンダンス・エクササイズ 講師：河岸	あなただけのデザインでトートバックを作ります！ 講師：海老原	はじめての書道講座入門 講師：入澤	
日時	12日	13日	14日	15日	16日	17日
① 10:00~10:45	お肌をつやつやに見せるメイク講座 講師：河村	茶の湯体験 ～抹茶<おうす>を一服いかがですか～ 講師：青柳	らくらく英会話レッスン 講師：永富	英語でビートルズを歌おう 講師：永富	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	漢方茶オリジナルブレンド講座 講師：虎岩
② 11:00~11:45	コーヒーの淹れ方初級講座 講師：河村	茶の湯体験 ～抹茶<おうす>を一服いかがですか～ 講師：青柳	基礎から始める社交ダンス 講師：河岸	英語でカーペンターズを歌おう 講師：永富	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	とってもカンタン、オリジナル薬膳を調合しよう（七味唐辛子） 講師：虎岩
③ 13:00~13:45	水彩画入門教室 講師：廣田	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	ラテンダンス・エクササイズ 講師：河岸	マンガ書き方講座 作画編 講師：風頼	パソコン質問教室	
④ 14:00~14:45	タロット占い初級講座 講師：ヨシノエリカ	カラダ健康体操 講師：中本	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	演歌にのって骨整体操 講師：神好	姿勢改善ストレッチ 講師：徳留	CLOSE
⑤ 15:00~15:45	タロット占い初級講座 講師：ヨシノエリカ	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	イギリスのビジネスマナーを知ろう 講師：石丸	お家でできる予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	カラダメンテナンス「上半身」 講師：徳留	
日時	19日	20日	21日	22日	23日	24日
① 10:00~10:45	天然素材で虫よけスプレーを作ろう 講師：志鹿	うちに書道 自分だけの“デザインウチワ”作成講座 講師：入澤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	演歌にのって骨整体操 講師：神好	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	お家にある「革製品」磨き方教室 講師：ミガクル
② 11:00~11:45	天然素材で虫よけスプレーを作ろう 講師：志鹿	うちに書道 自分だけの“デザインウチワ”作成講座 講師：入澤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	お家でできる予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	お家にある「革製品」磨き方教室 講師：ミガクル
③ 13:00~13:45	ドライフラワーでお洒落なミニブーケを作ろう 講師：戸部	水彩画入門教室 講師：廣田	らくらく英会話レッスン 講師：永富	健脚体操～骨盤低筋群を鍛えて“つまづかない足腰”を作る～ 講師：尾崎	初めてのパワーヨガ入門 講師：梶	
④ 14:00~14:45	ドライフラワーでお洒落なミニリースを作ろう 講師：戸部	水彩画入門教室 講師：廣田	基礎から始める社交ダンス 講師：河岸	あなただけのデザインでトートバックを作ります！ 講師：海老原	色々なブレンドを試して自分好みのコーヒーを探そう！ 講師：梶	CLOSE
⑤ 15:00~15:45	茶の湯体験 ～抹茶<おうす>を一服いかがですか～ 講師：青柳	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	ラテンダンス・エクササイズ 講師：河岸	あなただけのデザインでトートバックを作ります！ 講師：海老原	首肩リフレの時間 講師：徳留	
日時	26日	27日	28日	29日	30日	
① 10:00~10:45	あなたにあった眉の書き方講座 講師：河村	和文実践！はじめての水墨画 講師：辻	らくらく英会話レッスン 講師：永富	演歌にのって骨整体操 講師：神好	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	
② 11:00~11:45	夏から始めるお肌乾燥対策講座 講師：河村	和文実践！はじめての水墨画 講師：辻	基礎から始める社交ダンス 講師：河岸	お家でできる予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：Hoshi	
③ 13:00~13:45	カラフルえんぴつ画	茶の湯体験 ～抹茶<おうす>を一服いかがですか～ 講師：青柳	ラテンダンス・エクササイズ 講師：河岸	マンガ書き方講座 ストーリー編 講師：風頼	健康 “声活” レッスン～呼吸&発声法で心身リフレッシュ 講師：三田	
④ 14:00~14:45	タロット占い初級講座 講師：ヨシノエリカ	茶の湯体験 ～抹茶<おうす>を一服いかがですか～ 講師：青柳	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	可愛いプリキポットにブリザ(枯れない生花)をゴージャスにアレンジ 講師：海老原	朗読教室～あなたが主役の発表会を目指して～ 講師：三田	CLOSE
⑤ 15:00~15:45	タロット占い初級講座 講師：ヨシノエリカ	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	可愛いプリキポットにブリザ(枯れない生花)をゴージャスにアレンジ 講師：海老原	カラフルえんぴつ画	

カラダを動かすプログラム

デスクワークプログラム

ものづくりプログラム