



マナビバ池上 7月のプログラムスケジュール

日時	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1日
① 10:00~10:45						パソコン超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
② 11:00~11:45						パソコン質問教室 講師：多田 ※定員3名（予約者優先）
③ 13:00~13:45						
④ 14:00~14:45						
⑤ 15:00~15:45						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
① 10:00~10:45	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	パソコン超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）	らくらく英会話 講師：永富	腰痛体操～骨盤底筋群を鍛えてつまづかない体を作る～ 講師：尾崎	オリジナル漢方茶ブレンド講座 講師：虎岩	ボールペンで美文字を書こう 講師：武井
② 11:00~11:45	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	はじめてのインターネット講座 講師：前保 ※定員3名（予約者優先）	オリジナルデザインの扇子を作ろう！ 講師：海老原	介護予防のためのヨガ 講師：大塚	オリジナル薬膳を作ろう（七味唐辛子） 講師：虎岩	ボールペンで美文字を書こう 講師：武井
③ 13:00~13:45	おしゃれなハーバリウムづくり 講師：戸部	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	オリジナルデザインの扇子を作ろう！ 講師：海老原	演歌にのって骨盤体操 講師：神好	姿勢改善ストレッチ 講師：徳留	
④ 14:00~14:45	オリジナルミニリースを作る！ 講師：戸部	カラダ健康体操 講師：中本	はじめてのフルーツ 講師：河岸	予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	首肩リフレ 講師：徳留	
⑤ 15:00~15:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	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	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
① 10:00~10:45	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	汚れず書ける「水書道」 講師：入澤	らくらく英会話 講師：永富	浴衣着付け教室 講師：岩瀬 ※浴衣、帯をご持参できる方、限定 のプログラムとなります。	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	パソコン超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
② 11:00~11:45	船橋にチャレンジ！ ～人に伝わる話し方を学ぼう～ 講師：三田	汚れず書ける「水書道」 講師：入澤	汗のベタベタを解消する ボディパウダー作り 講師：志麻	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	パソコン質問教室 講師：多田 ※定員3名（予約者優先）
③ 13:00~13:45	おしゃれなハーバリウムをつくる 講師：戸部	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	汗のベタベタを解消する ボディパウダー作り 講師：志麻	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	タロット占い初級講座 講師：ヨシノ・エリカ	
④ 14:00~14:45	だれでもかける水彩画（静物） 講師：廣田（栄）	カラダ健康体操 講師：中本	マンガ書き方講座（作画編） 講師：風頼	インテリアアフェアに枯れない生花 （プリザ）でゴージャスアレンジ 講師：海老原	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	
⑤ 15:00~15:45		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			
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
① 10:00~10:45		はじめてのインターネット講座 講師：前保 ※定員3名（予約者優先）	らくらく英会話 講師：永富	腰痛体操～骨盤底筋群を鍛えてつまづかない体を作る～ 講師：尾崎	免疫力を高めて“医者いらず”の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	ボールペンで美文字を書こう 講師：武井
② 11:00~11:45		汚れず書ける「水書道」 講師：入澤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	演歌にのって骨盤体操 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：EIKO	ボールペンで美文字を書こう 講師：武井
③ 13:00~13:45	定休日	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	タロット占い初級講座 講師：ヨシノ・エリカ	
④ 14:00~14:45		カラダ健康体操 講師：中本	はじめてのフルーツ 講師：河岸	認知症予防のための手話体操 講師：島田		
⑤ 15:00~15:45		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	認知症予防のための手話体操 講師：島田	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
① 10:00~10:45	ピフォアアフター早変わりメイク講座 講師：河村 ※ご自分でお使いのメイク道具を お持ち込みください。	だれでもかける水彩画（花） 講師：廣田（幸）	らくらく英会話 講師：永富	演歌にのって骨盤体操 講師：神好	パワーヨガ入門 講師：SHOZO	パソコン超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
② 11:00~11:45		マンガ描き方教室（ストーリー編） 講師：風頼	カーペンターズ “トップオブザワールド”を歌おう！ 講師：永富	予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好	パワーヨガ入門 講師：SHOZO	パソコン質問教室 講師：多田 ※定員3名（予約者優先）
③ 13:00~13:45	カラフル鉛筆画 講師：中村	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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	お家にある「革製品」磨き方教室 講師：ミガクル	姿勢改善ストレッチ 講師：徳留	
④ 14:00~14:45	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	汚れず書ける「水書道」 講師：入澤	はじめてのフルーツ 講師：河岸	お家にある「革製品」磨き方教室 講師：ミガクル	首肩リフレ 講師：徳留	
⑤ 15:00~15:45	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	カラダ健康体操 講師：中本	ラテンダンスエクササイズ 講師：河岸	カラフル鉛筆画 講師：中村	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	
	31日					
① 10:00~10:45	おいしいコーヒー淹れ方教室 講師：河村					
② 11:00~11:45						
③ 13:00~13:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸					
④ 14:00~14:45	茶の湯体験～抹茶（おうす）を一服いかが ですか					
⑤ 15:00~15:45	茶の湯体験～抹茶（おうす）を一服いかが ですか					

 …別途、材料費のかかるプログラムになります
 …お家から靴や靴などの革製品を必ずお持ち込みください。

	カラダを動かすプログラム		ものづくりプログラム
	デスクワークプログラム		