

マナビバ池上 8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		1日	2日	3日	4日	5日
① 10:00~10:45		汚れず書ける「水書道」&書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	オリジナル楽譜を作ろう（袖子胡蝶） 講師：虎岩	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	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤
② 11:00~11:45		汚れず書ける「水書道」&書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	カラフル鉛筆画 講師：中村	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：EIKO	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤
③ 13:00~13:45		健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	カラフル鉛筆画 講師：中村	認知症予防のためのマナビバエクササイズ 講師：マナビバ	姿勢改善ストレッチ 講師：徳留	
④ 14:00~14:45		カラダ健康体操 講師：中本	はじめてのワルツ 講師：河岸	ペンで英文字を書きましょう 講師：武井	首、肩ほぐしの時間 講師：徳留	
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	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	カラフル鉛筆画 講師：中村	
日時	7日	8日	9日	10日	11日	12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	外反母趾&腰痛改善ヨガ 講師：大塚	夏の暑さを吹き飛ばす 柑橘系スキップスプレー 講師：志鹿	らくらく英会話 講師：永富	夏季休業	夏季休業
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	首、肩こり解消ヨガ 講師：大塚	夏の暑さを吹き飛ばす 柑橘系スキップスプレー 講師：志鹿	演歌にのって骨盤体操 講師：神好		
③ 13:00~13:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	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		
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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	浴衣・着物着付け教室 講師：岩瀬 ※浴衣・着物は必ず、ご自分の物をお持ち込みください。		
⑤ 15:00~15:45		健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	youtubeでお気に入り動画を探そう 講師：前保			
日時	14日	15日	16日	17日	18日	19日
① 10:00~10:45	夏季休業	汚れず書ける「水書道」&書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	らくらく英会話 講師：永富	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	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・スマホ超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
② 11:00~11:45		汚れず書ける「水書道」&書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	健康体操～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	パソコン・スマホ超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
③ 13:00~13:45		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	認知症予防のための手話体操 講師：黒田	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		カラダ健康体操 講師：中本	あなただけのデザイン 扇子を作り集中力アップ 講師：海老原	認知症予防のための手話体操 講師：黒田	船酔いチャレンジ！ ～人に伝わる話し方を学ぼう～ 講師：三田	
⑤ 15:00~15:45		健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木		カラフル鉛筆画 講師：中村	首、肩ほぐしの時間 講師：徳留	
日時	21日	22日	23日	24日	25日	26日
① 10:00~10:45	ドライフラワーでおしゃれな 植物標本をつくる 講師：戸部	外反母趾&腰痛改善ヨガ 講師：大塚	らくらく英会話 講師：永富	オリジナル楽譜を作ろう（袖子胡蝶） 講師：虎岩	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・スマホ超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
② 11:00~11:45	かわいいインテリア用の“苔玉”をつくる 講師：戸部	首、肩こり解消ヨガ 講師：大塚	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	オリジナル楽譜を作ろう（七味唐辛子） 講師：虎岩	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・スマホ超初級教室 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
③ 13:00~13:45	おいしいコーヒー淹れ方教室 講師：河村	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	はじめてのワルツ 講師：河岸	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	ペンで英文字を書こう 講師：武井	
④ 14:00~14:45		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	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	
⑤ 15:00~15:45		ペンで英文字を書こう 講師：武井	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木	茶の湯体験～抹茶（おうす）を一服いかがですか 講師：海老原		カラフル鉛筆画 講師：中村
日時	28日	29日	30日	31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。	汚れず書ける「水書道」&書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	らくらく英会話 講師：永富	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		
② 11:00~11:45		汚れず書ける「水書道」&書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	だれでもかける水彩画（静物） 講師：廣田（栄）	演歌にのって骨盤体操 講師：神好		
③ 13:00~13:45	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	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本		予防のための～ながらヨガ～ 講師：神好		
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	カラダ健康体操 講師：中本	作って楽しい飾って癒されるプリザーブド （枯れない生花）アレンジ 講師：海老原	ペンで英文字を書こう 講師：武井		
⑤ 15:00~15:45	ペンで英文字を書こう 講師：武井	健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木		健康のためのソフトフラメンコ 講師：鈴木		

…別途、材料費のかかるプログラムになります
…スマホについてはご自身でお使いのものをご用意ください。

	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	