

# マナビバ池上 9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	2日
① 10:00~10:45					無理なく免疫力を高めて “医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：EIKO	アタマ・カラダの健康力を手に入れる！ マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
② 11:00~11:45					無理なく免疫力を高めて “医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：EIKO	アタマ・カラダの健康力を手に入れる！ マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45					家での掃除、洗濯、料理をラクにする♪ 「家事訪ケアーズとれっち」 講師：徳留	
④ 14:00~14:45					便秘、おなかのたるみを解消する 「おなかスッキリ体操」 講師：徳留	
⑤ 15:00~15:45					健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
① 10:00~10:45	無理なく免疫力を高めて “医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：EIKO	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	健脚体操～骨盤底筋群を鍛えて つまづかない体を作る～ 講師：尾崎	プリザ(枯れない生花)でかわいい ハロウィンアレンジ&オリジナル デザートトートバッグ作り 講師：寿老原 ※お好きな方をお選びいただけます。 	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	無理なく免疫力を高めて “医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：EIKO	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	外反母趾&腰痛改善ヨガ 講師：大塚		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	ビートルズ "Let it be"を歌おう！ ※歌詞の1番回 講師：永富	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	首、肩こり解消ヨガ 講師：大塚	カラフル鉛筆画 講師：中村	
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	ストレス解消！！ディスコダンス教室 講師：河岸	座ってできる全身筋力トレーニング ～腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える～ 講師：神好	集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	
⑤ 15:00~15:45	朗読にチャレンジ！ ～人に伝わる話し方を学ぼう～ 講師：三田	"美と健康"を手に入れる 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	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好	茶の湯体験～抹茶(おうす)を 一服いかがですか 講師：青柳	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
① 10:00~10:45	沖縄発！琉球気功で自律神経を整える 講師：池原	だれでもかける水彩画(静物) 講師：廣田(栄)	らくらく英会話 講師：永富	旅館にある浴衣をきれいに着こなす 講師：岩瀬	無理なく免疫力を高めて “医者いらず”の体を作るストレッチ 講師：EIKO	アタマ・カラダの健康力を手に入れる！ マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
② 11:00~11:45	沖縄発！琉球気功で自律神経を整える 講師：池原		ビートルズ "Let it be"を歌おう！ ※歌詞の2番回 講師：永富	※手ぶらでOK!自分の浴衣、着物を持込 いただいても構いません。	有酸素運動でダイエット！！ エアロビでシェイプダイエット 講師：EIKO	アタマ・カラダの健康力を手に入れる！ マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	実践！誰でも簡単水墨画講座 (ぼおびきを描く) 講師：辻	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事訪ケアーズとれっち」 講師：徳留	
④ 14:00~14:45	ピフォアフター早変わりメイク講座 講師：河村 ※ご自分でおつかいのメイク道具をお持ち 込みください。	カラダ健康体操 講師：中本	ストレス解消！！ディスコダンス教室 講師：河岸	実践！誰でも簡単水墨画講座 (ぼおびきを描く) 講師：辻	便秘、おなかのたるみを解消する 「おなかスッキリ体操」 講師：徳留	
⑤ 15:00~15:45		"美と健康"を手に入れる 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	"美と健康"を手に入れる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	秋冬ファッションを安価で コーディネート講座！(UNIQRO, GU) 講師：マナビバ	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
① 10:00~10:45		おいしいコーヒー淹れ方教室 ※自分の好みのブレンド豆 お持ち帰り付き♪ 講師：河村	らくらく英会話 講師：永富	健脚体操～骨盤底筋群を鍛えて つまづかない体を作る～ 講師：尾崎	細かい手作業で脳活性化 オリジナルバッグチャームを作ろう 講師：寿老原	
② 11:00~11:45			ロールオンアロマを作ろう！ 講師：志磨	外反母趾&腰痛改善ヨガ 講師：大塚		
③ 13:00~13:45	<b>定休日</b>	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	ロールオンアロマを作ろう！ 講師：志磨	首、肩こり解消ヨガ 講師：大塚	カラフル鉛筆画 講師：中村	<b>定休日</b>
④ 14:00~14:45		カラダ健康体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	オリジナル菓子を組み合わせよう！ (七味唐辛子) 講師：虎岩	集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	
⑤ 15:00~15:45		"美と健康"を手に入れる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	茶の湯体験～抹茶(おうす)を 一服いかがですか 講師：青柳	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
① 10:00~10:45	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	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	座ってできる全身筋力トレーニング ～腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える～ 講師：神好	無理なく免疫力を高めて “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	苔のテラリウム作り体験 講師：戸部		ビートルズ "Let it be"を歌おう！ ※総集編 講師：永富	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好	有酸素運動でダイエット！！ エアロビでシェイプダイエット 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 "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	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	認知症予防のための手話体操	家での掃除、洗濯、料理をラクにする♪ 「家事訪ケアーズとれっち」 講師：徳留	
④ 14:00~14:45	体が硬い人ほど効果は絶大！ パワーヨガ入門 講師：SHOZO	カラダ健康体操 講師：中本	ストレス解消！！ディスコダンス教室 講師：河岸	認知症予防のための手話体操	便秘、おなかのたるみを解消する 「おなかスッキリ体操」 講師：徳留	
⑤ 15:00~15:45	体が硬い人ほど効果は絶大！ パワーヨガ入門 講師：SHOZO	伊藤園監修 お茶の美味しい入れ方セミナー 講師：(株)伊藤園	ラテンダンスエクササイズ 講師：河岸	"美と健康"を手に入れる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	

…この印がついている日時の講座は、無料で追加受講できます。

…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	