

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: EKO	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: EKO	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: EKO	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: EKO	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: EKO	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: EKO	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	定休日	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	定休日
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: EKO	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: EKO	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	