

マナビバ池上 10月のプログラムスケジュール

日時	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	汚れず書ける「水書道」と書道教室 ※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～身体脂肪群を鍛えて つまづかない体を作る～ 講師：船橋	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・カラダの健康力を鍛える マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
② 11:00~11:45	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸	汚れず書ける「水書道」と書道教室 ※お好きな方をお選び下さい 講師：入澤	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	有酸素運動でダイエット！！ エアロビでシェイプアップ 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	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	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	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	
④ 14:00~14:45	プリザアレンジ お好きなデザインペーパー貼るだけ 簡単 (トートバッグ、扇子) 講師：海老原	カラダ健康体操 講師：中本	外出講座！ きれいな姿勢と歩き方で池上本門寺まで ウォーキングしよう 講師：大矢 参加費：350円 外出	カラフル鉛筆画 講師：中村	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事術クアーズとれっら」 講師：船留	
⑤ 15:00~15:45		“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木		集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	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：船留	
日時	9日	10日	11日	12日	13日	14日
① 10:00~10:45	定休日	沖縄発！琉球気功で自律神経を整える 講師：池原	らくらく英会話 講師：永富	ポール・アンカ“Diana” を歌おう！ ※歌詞の1番回 講師：永富	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	アタマ・カラダの健康力を鍛える 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	抗菌マスクプレーを作ろう！ 講師：志磨	カラフル鉛筆画 講師：中村	無添加オリジナル薬作り ～薬膳スープの薬づくり～ 講師：虎岩	超初心者のためのエクセル 家計簿づくり 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	抗菌マスクプレーを作ろう！ 講師：志磨		誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	
④ 14:00~14:45		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 (月とススキを描く) 講師：辻		
⑤ 15:00~15:45		“美と健康”を手にいれる 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”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	和菓子づくり体験 講師：海老原	
日時	16日	17日	18日	19日	20日	21日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	汚れず書ける「水書道」と書道教室 ※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～身体脂肪群を鍛えて つまづかない体を作る～ 講師：船橋	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・カラダの健康力を鍛える 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	汚れず書ける「水書道」と書道教室 ※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	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	有酸素運動でダイエット！！ エアロビでシェイプアップ 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	有酸素運動でダイエット！！ エアロビでシェイプアップ 講師：EIKO	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	チェアヨガ ～イスに座って背・肩こり解消～ 講師：大塚	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	
④ 14:00~14:45	美味しいお菓子に合わせた オリジナルのコーヒーブレンドを 作ろう！ 講師：河村	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	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事術クアーズとれっら」 講師：船留	
⑤ 15:00~15:45		“美と健康”を手にいれる 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	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：船留	
日時	23日	24日	25日	26日	27日	28日
① 10:00~10:45	60歳から若返るスキンケア とメイクの基本講座 講師：河村 ※当日は洗顔方法も講習します。 お使いのメイク道具等もお持ちください。	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	ポール・アンカ“Diana” を歌おう！ ※歌詞の2番回 講師：永富	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・カラダの健康力を鍛える マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
② 11:00~11:45			姿勢と歩き方教室 講師：大矢	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	有酸素運動でダイエット！！ エアロビでシェイプアップ 講師：EIKO	超初心者のためのエクセル 家計簿づくり 講師：マナビバ ※定員3名（予約者優先）
③ 13:00~13:45	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	健康足つぼマッサージ教室 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 講師：島田	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	
④ 14:00~14:45	体が硬い人ほど効果は絶大！ パフォーミング入門 講師：SHOZO	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	認知症予防のための手話体操 講師：島田	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事術クアーズとれっら」 講師：船留	
⑤ 15:00~15:45	体が硬い人ほど効果は絶大！ パフォーミング入門 講師：SHOZO	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	茶の湯体験～抹茶(おうす)を 一試いかがですか 講師：青柳	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	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：船留	
日時	30日	31日				
① 10:00~10:45	だれでもかける水彩画(静物) 講師：廣田(栄)	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚				
② 11:00~11:45		チェアヨガ ～イスに座って背・肩こり解消～ 講師：大塚				
③ 13:00~13:45	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本				
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				
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”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木				

...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	