

マナビ池上 11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
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
① 10:00~10:45			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	定休日	家の掃除、洗濯、料理をラクにする 「家事ケア～すてっち」 講師：徳留
② 11:00~11:45			カラフル鉛筆画 講師：中村	"Diana"と"ダンシングクイーン" をみんなで歌おう！ 講師：永富		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
③ 13:00~13:45			カラダ筋力体操 講師：中本	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		
④ 14:00~14:45			ストレス解消！！ ディスコダンス教室 講師：河岸	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好		
⑤ 15:00~15:45			ラテンダンスエクササイズ 講師：河岸	イギリス式お紅茶レッスン 講師：石丸		
日時	6日	7日	8日	9日	10日	11日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	らくらく英会話 講師：永富	"ダンシングクイーン" "明日に架ける橋" をみんなで歌おう！ 講師：永富	無理なく免疫力を高めて "医言いらす"の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	ストレス発散！ 歌謡名曲をみんなで歌おう！ お茶、コーヒー付き 講師：Emiko
② 11:00~11:45	マインドフルネスヨガ ～悩みからの解放～ 脳を休ませる究極の方法 講師：田淵	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	カラフル鉛筆画 講師：中村	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ダイエット 講師：EIKO	アタマ・カラダの健康力を鍛える マナビエクササイズ 講師：マナビバ
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	集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	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	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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢		沖縄舞！ 琉球気功で自律神経を整える 講師：池原	
⑤ 15:00~15:45	親朋にチャレンジ！ ～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	アタマ・カラダの健康力を鍛える マナビエクササイズ 講師：マナビバ	"美と健康"を手に入れる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	沖縄舞！ 琉球気功で自律神経を整える 講師：池原	
日時	13日	14日	15日	16日	17日	18日
① 10:00~10:45	"ダンシングクイーン" "明日に架ける橋"を みんなで歌おう！ 講師：永富	だれでもかける水彩画 講師：廣田	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	無理なく免疫力を高めて "医言いらす"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 マナビエクササイズ 講師：マナビバ
② 11:00~11:45	カラフル鉛筆画 講師：中村		ストレス解消！！ ディスコダンス教室 講師：河岸	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	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	ラテンダンスエクササイズ 講師：河岸	チェアヨガ ～イスに座って首・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	美味しいお菓子と コーヒーで お茶飲み交流会しよう！ 講師：河村	カラダ健康体操 講師：中本	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	健康を維持するための太極拳入門 講師：佐藤	
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	カラダ筋力体操 講師：中本	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好	アタマ・カラダの健康力を鍛える マナビエクササイズ 講師：マナビバ	
日時	20日	21日	22日	23日	24日	25日
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	マインドフルネスヨガ～悩みからの 解放～脳を休ませる究極の方法 講師：田淵	らくらく英会話 講師：永富	定休日	無理なく免疫力を高めて "医言いらす"の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	ストレス発散！ 歌謡名曲をみんなで歌おう！ お茶、コーヒー付き 講師：Emiko
② 11:00~11:45	痛みを癒すヨガ。これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵	痛みを癒すヨガ。これなら続く！ 体の不調改善 講師：田淵	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)		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	アタマ・カラダの健康力を鍛える マナビエクササイズ 講師：マナビバ	健康足つぼマッサージ教室 講師：中本	筆ペンで"美文字"練習教室 講師：武井		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	無理なく免疫力を高めて "医言いらす"の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	カラダ健康体操 講師：中本	和菓子づくり体験 講師：海老原		家の掃除、洗濯、料理を ラクにする 「家事ケア～すてっち」 講師：徳留	
⑤ 15:00~15:45	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	"美と健康"を手に入れる 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：徳留	
日時	27日	28日	29日	30日		
① 10:00~10:45	歳を重ねて綺麗に 驚きの若返りメイク術実践 講師：河村 ※ご自宅でお使いの化粧品をお持ちく ださい。	汚れず磨ける「水道」&湯温教室 ※好きな方をお選び下さい 講師：入津	らくらく英会話 講師：永富	認知症予防のための手話体操 講師：島田		
② 11:00~11:45		茶の湯体験 ～抹茶とお菓子でお茶飲み交流会 講師：青柳	"ダンシングクイーン" "明日に架ける橋"を みんなで歌おう！ 講師：永富	足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田		
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	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		
④ 14:00~14:45	無理なく免疫力を高めて "医言いらす"の体を作る ストレッチ 講師：EIKO	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	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好		
⑤ 15:00~15:45	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	"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	"美と健康"を手に入れる 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	