

マナビバ池上 12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					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・カラダの健康力を鍛える マナビバエクササイズ 講師：マナビバ
② 11:00~11:45					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	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ
③ 13:00~13:45					家の掃除、洗濯、料理を ラクにする 「家事筋ケアすれっち」 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					誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	
日時	4日	5日	6日	7日	8日	9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fulness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	”明日に架ける橋” “ホワイトクリスマス” をみんなで歌おう！ 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	沖縄発！ 琉球気功で自律神経を整える 講師：池原
② 11:00~11:45	マインドfulnessヨガ ～悩みからの解放～ 脳を休ませる究極の方法 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	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	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	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	沖縄発！ 琉球気功で自律神経を整える 講師：池原
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	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 「家事筋ケアすれっち」 講師：徳留	
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	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：徳留	
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	カラダ筋力体操 講師：中本	“美と健康”を手にいれる 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	
日時	11日	12日	13日	14日	15日	16日
① 10:00~10:45	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	マインドfulness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	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	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	家の掃除、洗濯、料理を ラクにする 「家事筋ケアすれっち」 講師：徳留
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	”明日に架ける橋” “ホワイトクリスマス” をみんなで歌おう！ 講師：永富	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	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	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	誰でもできる。 ペンで“美文字”練習教室 講師：武井	かわいい手作りの クリスマスリースを作ろう！ 講師：海老原	茶の湯体験 ～抹茶とお菓子でお茶飲み交流会 講師：青柳	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	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		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	足指まわして血流、むくみ改善 講師：島田	チェアヨガ ～イスに座って足腰・股関節強化～ 講師：大塚	
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	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	
日時	18日	19日	20日	21日	22日	23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	真冬対策！！ 抗菌アロマ：マスクスプレー作り 講師：志鹿	らくらく英会話 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	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島	
② 11:00~11:45	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	真冬対策！！ 抗菌アロマ：マスクスプレー作り 講師：志鹿	姿勢と歩き方教室 講師：大矢	チェアヨガ ～イスに座って首・肩こり解消～ 講師：大塚	心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島	
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	カラフル鉛筆画 講師：中村	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	実践！誰でも簡単水墨画講座 講師：辻	祝日
④ 14:00~14:45	アタマ・カラダの健康力を鍛える マナビバエクササイズ	カラダ健康体操 講師：中本	集中力を高める！ オトナの折り紙教室 講師：中村	頭と体を刺激する 「カラダ脳トレ」 講師：神好		
⑤ 15:00~15:45	らくらく体幹トレーニング教室 講師：マナビバ	“美と健康”を手にいれる 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	“美と健康”を手にいれる ソフトフラメンコ 講師：鈴木		
日時	25日	26日	27日	28日	29日	
① 10:00~10:45	らくらく英会話 超初級編 講師：永富	筋力強化のための初心者太極拳 講師：小島	らくらく英会話 講師：永富	”明日に架ける橋” “ホワイトクリスマス” をみんなで歌おう！ 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	
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	心肺機能を高める初心者太極拳 講師：小島	カラダ筋力体操 講師：中本	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	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	
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	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		
④ 14:00~14:45	歳を重ねて綺麗に 驚きの若返りメイク術実践 講師：河村	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	カラフル鉛筆画 講師：中村		
⑤ 15:00~15:45	※ご自宅でお使いの化粧品 をお持ちください。	“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		



・・・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

	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		