

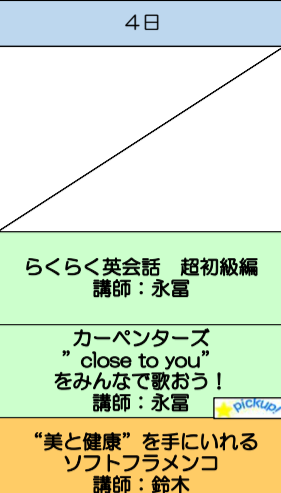























# マナビバ池上 1月のプログラムスケジュール

|               | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日  |
|---------------|---|---|---|--|---|--|
| 日時            | 1日  | 2日  | 3日  | 4日   | 5日  | 6日   |
| ① 10:00~10:45 |  <b>お正月休み</b>  |   |   |  | 柔軟性をあげ可動域を広げる<br>ストレッチ&トレーニング<br>講師：マナビバ         | 有酸素運動の<br>コアフラフィットネス<br>講師：メリアユウ            |
| ② 11:00~11:45 |   |   |   |  | らくらく体幹トレーニング教室<br>講師：マナビバ                        |  |
| ③ 13:00~13:45 |   |   |   |  | らくらく英会話 超初級編<br>講師：永富   | 健康を維持するための<br>太極拳入門<br>講師：佐藤   |
| ④ 14:00~14:45 |   |   |   |  | カーペンターズ<br>"close to you"<br>をみんなで歌おう！<br>講師：永富  | カラフル鉛筆画<br>講師：中村   |
| ⑤ 15:00~15:45 |   |   |   |  | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木   | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井   |
| 日時            | 8日  | 9日  | 10日   | 11日  | 12日   | 13日  |
| ① 10:00~10:45 | <b>祝日</b>   | マインドfulnessヨガ<br>~悩みからの解放~<br>脳を休ませる究極の方法<br>講師：田淵  | らくらく英会話<br>講師：永富  | チェアヨガ<br>~イスに座って足腰・股関節強化~<br>講師：大塚   | 家の掃除、洗濯、料理を<br>ラクにする<br>「家事筋ケアすてっち」<br>講師：徳留  | <b>ストレス発散！<br/>歌謡名曲を歌おう！<br/>お茶、コーヒー付<br/>講師：Emiko</b>   |
| ② 11:00~11:45 |   | 痛みを癒すヨガ<br>これなら続く！体の不調改善<br>講師：田淵   | カーペンターズ<br>"close to you"<br>をみんなで歌おう！<br>講師：永富  | チェアヨガ<br>~イスに座って首・肩こり解消~<br>講師：大塚                         | 便秘、おなかのたるみを<br>解消する<br>「おなかスッキリ体操」<br>講師：徳留   |  |
| ③ 13:00~13:45 |   | カラダ健康体操<br>講師：中本  | ストレス解消！<br>ディスコダンス教室<br>講師：河岸   | 座ってできる<br>全身筋力トレーニング<br>~腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える~<br>講師：神好  | 有酸素運動の<br>コアフラフィットネス<br>講師：メリアユウ                 |  |
| ④ 14:00~14:45 |   | 健康足つぼマッサージ教室<br>講師：中本   | 社交ダンスエクササイズ<br>講師：河岸  | 頭と体を刺激する<br>「カラダ脳トレ」<br>講師：神好  | 青春の曲と共に<br>フラダンスを踊ろう<br>講師：メリアユウ               |  |
| ⑤ 15:00~15:45 |   | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木   | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井  | <b>ストレス発散！<br/>歌謡名曲を歌おう！<br/>お茶、コーヒー付<br/>講師：Emiko</b>   | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井  |  |
| 日時            | 15日   | 16日   | 17日   | 18日  | 19日   | 20日  |
| ① 10:00~10:45 | 歳を重ねて綺麗に<br>驚きの若返りメイク術実践<br>講師：河村<br>※ご自宅でお使いの化粧品<br>をお持ちください。  | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井  | らくらく英会話<br>講師：永富  | <b>ストレス発散！<br/>歌謡名曲を歌おう！<br/>お茶、コーヒー付<br/>講師：Emiko</b>  | 筋力強化のための初心者太極拳<br>講師：小島   | アタマ・カラダの健康力を鍛える<br>マナビバエクササイズ<br>講師：マナビバ   |
| ② 11:00~11:45 |   | 茶の湯体験<br>~抹茶とお菓子でお茶飲み交流<br>会<br>講師：青柳  | 姿勢と歩き方教室<br>講師：大矢   | 和菓子づくり体験 お茶付き<br><b>予約制</b>                             | 心肺機能を高める初心者太極拳<br>講師：小島   | らくらく体幹トレーニング教室<br>講師：マナビバ  |
| ③ 13:00~13:45 | カラフル鉛筆画<br>講師：中村   | カラダ健康体操<br>講師：中本  | ストレス解消！<br>ディスコダンス教室<br>講師：河岸   | 認知症予防のための手話体操<br>講師：島田   | 家の掃除、洗濯、料理を<br>ラクにする<br>「家事筋ケアすてっち」<br>講師：徳留  |  |
| ④ 14:00~14:45 | 健康"声活"レッスン~呼吸<br>&発声法で心身リフレッシュ<br>講師：三田   | カラダ柔軟体操<br>講師：中本                       | 社交ダンスエクササイズ<br>講師：河岸  | 足指まわして血流、むくみ改善<br>講師：島田  | 便秘、おなかのたるみを<br>解消する<br>「おなかスッキリ体操」<br>講師：徳留   |  |
| ⑤ 15:00~15:45 | 朗読にチャレンジ！<br>~人に伝わる話し方を学ぼう~<br>講師：三田  | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木   | <b>イギリス式お紅茶レッスン</b><br>講師：石丸<br><b>予約制</b>  | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木  | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井  |  |
| 日時            | 22日   | 23日   | 24日    | 25日   | 26日   | 27日  |
| ① 10:00~10:45 | らくらく英会話 超初級編<br>講師：永富   | 咳や鼻づまりによく効く！！<br>塗るアロマジェル作り<br>講師：志鹿   | らくらく英会話<br>講師：永富  | 座ってできる<br>全身筋力トレーニング<br>~腹・背・肩甲骨・骨盤を鍛える~<br>講師：神好  | 家の掃除、洗濯、料理を<br>ラクにする<br>「家事筋ケアすてっち」<br>講師：徳留  | 柔軟性をあげ可動域を広げる<br>ストレッチ&トレーニング<br>講師：マナビバ  |
| ② 11:00~11:45 | マインドfulnessヨガ<br>~悩みからの解放~<br>脳を休ませる究極の方法<br>講師：田淵  | 咳や鼻づまりによく効く！！<br>塗るアロマジェル作り<br>講師：志鹿   | 姿勢と歩き方教室<br>講師：大矢   | 頭と体を刺激する<br>「カラダ脳トレ」<br>講師：神好  | 便秘、おなかのたるみを<br>解消する<br>「おなかスッキリ体操」<br>講師：徳留   | らくらく体幹トレーニング教室<br>講師：マナビバ  |
| ③ 13:00~13:45 | 痛みを癒すヨガ<br>これなら続く！体の不調改善<br>講師：田淵   | カラダ健康体操<br>講師：中本  | ストレス解消！<br>ディスコダンス教室<br>講師：河岸   | <b>実践！誰でも簡単水墨画講座</b><br>講師：辻                            | カラダ筋力体操<br>講師：中本  |  |
| ④ 14:00~14:45 | 美味しいお菓子とコーヒーで<br>お茶飲み交流会しよう！<br>講師：河村   | 健康足つぼマッサージ教室<br>講師：中本   | 社交ダンスエクササイズ<br>講師：河岸  |  | カラダ柔軟体操<br>講師：中本                               |  |
| ⑤ 15:00~15:45 | <b>予約制</b>   | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木   | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井  | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木  | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>講師：武井  |  |
| 日時            | 29日   | 30日   | 31日   |  |   |  |
| ① 10:00~10:45 | らくらく英会話 超初級編<br>講師：永富    | 筋力強化のための初心者太極拳<br>講師：小島   | らくらく英会話<br>講師：永富  |  |   |  |
| ② 11:00~11:45 | チェアヨガ<br>~イスに座って足腰・股関節強化~<br>講師：大塚  | 心肺機能を高める初心者太極拳<br>講師：小島   | 姿勢と歩き方教室<br>講師：大矢   |  |   |  |
| ③ 13:00~13:45 | チェアヨガ<br>~イスに座って首・肩こり解消~<br>講師：大塚   | カラダ健康体操<br>講師：中本  | ストレス解消！<br>ディスコダンス教室<br>講師：河岸   |  |   |  |
| ④ 14:00~14:45 | 健康"声活"レッスン~呼吸<br>&発声法で心身リフレッシュ<br>講師：三田   | カラダ柔軟体操<br>講師：中本  | 社交ダンスエクササイズ<br>講師：河岸  |  |   |  |
| ⑤ 15:00~15:45 | 朗読にチャレンジ！<br>~人に伝わる話し方を学ぼう~<br>講師：三田  | "美と健康"を手にいれる<br>ソフトフラメンコ<br>講師：鈴木   | 誰でもできる。<br>ペンで"美文字"練習教室<br>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

**予約制** ...レッスンの3日前までにご予約が必要となります。

|  |              |            |
|--|--------------|------------|
|  | 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  |            |