

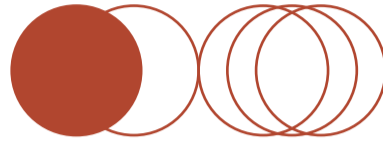
# ポプラカルチャー

池田  
豊中

## 10月講座予定

どなたでも  
参加できます！

POPLAR  
CULTURE  
IN OCTOBER



1	2	3	④	5	6	⑦
8	⑨	10	11	12	13	⑭
15	16	⑰	⑱	⑲	20	⑳
22	⑳	24	25	㉔	27	㉔
29	30					

### 4 (木) らくらくピアノ講座



14:00~15:00  
講師 河合泰代  
鉢塚教室  
講習費 1500円  
レンタル費 300円

一緒に楽しみながらピアノを弾いてみませんか？  
楽器を触るのも初めての方でも安心してご参加いただけます。(定員8名)

### 7 (日) 音楽でいきいき健康講座



10:00~11:00  
講師 高平のどか  
鉢塚教室  
講習費 600円

音楽療法士による介護予防を目的とした参加型の音楽プログラムです。

### 7 (日) クレイクラフト講座



09:30~11:30  
講師 中田豊美  
東山教室  
講習費 500円  
材料費 2000円

ハロウィンを楽しむフラワーアレンジメント

### 9 (火) やさしいコーラス講座



15:15~16:15  
講師 長田裕美子  
保健福祉  
センター教室  
講習費 900円  
材料費 100円

簡単な発声練習をし、色々な歌を斉唱、重唱で歌っていきます。

### 14 (日) メタリックヤーン手芸講座



14:00~15:30  
講師 中岡万里子  
鉢塚教室  
講習費 500円  
材料費 150~1500円  
(作品によります)

脳トレリハビリにも最適！お好きな色の糸を使って実用的でオリジナルな作品と一緒に楽しく作りませんか？(定員10名)

### 17 (水) ティーポットフラワーレッスン講座



14:15~15:45  
講師 八幡佳代  
シュール神田教室  
講習費 600円  
材料費 2500円  
(初回のみ  
別途花器代1000円)

夏の名残を感じながら徐々に秋の香りを楽しめる時期です。毎月お花屋さんから珍しい植物をお届けします。

### 18 (木) らくらくピアノ講座



14:00~15:00  
講師 河合泰代  
鉢塚教室  
講習費 1500円  
レンタル費 300円

一緒に楽しみながらピアノを弾いてみませんか？  
楽器を触るのも初めての方でも安心してご参加いただけます。(定員8名)

### 18 (木) 笑いヨガ講座



14:00~14:45  
講師 橋本智子  
三和町教室  
講習費 500円

笑うヨガで心も身体もほぐしましょう！

### 21 (日) フラダンス講座



10:00~10:45  
講師 増田明美  
鉢塚教室  
講習費 500円

簡単な発声でも立ってもできるフラダンスです。  
懐メロに合わせてハワイアンフラダンスを楽しみましょう！

### 23 (火) やさしいコーラス講座



15:15~16:15  
講師 長田裕美子  
保健福祉  
センター教室  
講習費 900円  
材料費 100円

簡単な発声練習をし、色々な歌を斉唱、重唱で歌っていきます。

### 26 (金) ひめトレエクササイズ講座



14:15~15:00  
講師 橋本智子  
シュール神田教室  
講習費 500円

小さなポールを使ってしなやかで弾力のある骨盤底筋群を取戻し身体のゆがみや姿勢を整えます。  
尿漏れ予防の効果があり、1回の体験でウエストがきゅっと細くなる可能性あり！

### 28 (日) 歌とレクリエーションで楽しく健康講座



10:00~11:00  
講師 松下仁美  
鉢塚教室  
講習費 600円

『歌いながら内臓活性！運動しながら脳活性！』  
「ボイストレーニング」「懐かしの歌」「レクリエーション」をバランス良く組み合わせて、楽しみながら自然と認知症予防や健康維持に繋がります。



POPLAR CULTURE IN OCTOBER

- 1 ② 3 4 ⑤ ⑥ 7
- 8 ⑨ 10 ⑪ ⑫ 13 14
- 15 ⑬ ⑭ 18 ⑰ 20 21
- 22 ⑲ 24 ⑳ ㉑ 27 28
- 29 ㉒

2 (火)



快眠イスヨガ講座

13:45~14:30  
 講師 松島幸子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと誘って行きます。

5 (金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 竹村信子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出して身体の中から外見まで美しくしていきます。

6 (水)

歌とレクリエーションで楽しく健康講座



10:00~11:00  
 講師 松下仁美  
 箕面船場教室  
 講習費 600円

『歌いながら内臓活性！運動しながら脳活性！』『ボイストレーニング』『懐かしい歌』『レクリエーション』をバランス良く組み合わせ、楽しみながら自然と認知症予防や健康維持に繋がります。

9 (火)

快眠イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 松島幸子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと誘って行きます。

11 (木)

メタリックヤーン 手芸講座



13:30~15:00  
 講師 中岡万里子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円  
 材料費 150~1500円  
 (作品によります)

脳トレリハビリにも最適！好きな色の糸を使って実用的でオリジナルな作品と一緒に楽しく作りませんか？(定員10名)

12 (金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 竹村信子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出して身体の中から外見まで美しくしていきます。

16 (火)

快眠イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 松島幸子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと誘って行きます。

17 (水)

アロマクラフト講座



14:00~15:00  
 講師 竹村 信子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円  
 材料費 500円

気温が下がりが乾燥が気になり始める季節。手元の乾燥対策にアロマのハンドクリームを手作りしてみませんか？

19 (金)

アンチエイジング イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 竹村信子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

身体の中にある眠っている若返りパワーを引き出して身体の中から外見まで美しくしていきます。

23 (火)

快眠イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 松島幸子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと誘って行きます。

25 (木)

アーティシシャル フラワー講座



14:00~15:00  
 講師 川元邦子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円  
 材料費 1500円

秋なのでシックな感じで化粧箱に入れて。(定員6名)

26 (金)

アンチエイジング フラダンス講座



13:45~14:30  
 講師 増田明美  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

座愛の歌を踊るフラダンスは自然にやさしく穏やかな笑顔になります。笑顔は免疫力向上になり、若々しい顔になり、美容効果があります。

30 (火)

快眠イスヨガ講座



13:45~14:30  
 講師 松島幸子  
 箕面船場教室  
 講習費 500円

ストレスを解消し、自律神経を整え、副交感神経を高め、心と身体をリラックスさせ良い眠りへと誘って行きます。

お近くのポプラであなたの大好きみつげませんか♪

**レリーサポプラ箕面船場**  
 箕面市萱野5丁目11番8号

**レリーサポプラ東山**  
 池田市東山町555番地1

**シュールメゾンポプラ鉢塚**  
 池田市鉢塚1丁目9番4号

**シュールメゾンポプラ神田**  
 池田市神田2丁目3番22号

**シュールメゾンポプラ三和町**  
 豊中市三和町3丁目8番6号

**池田市保健福祉総合センター教室**  
 池田市城南3丁目1番40号  
 3F 健康教育室、または4F 大会議室



お問い合わせはこちら

担当：橋本

090-3870-9540