

A 芭蕉俳句かるた遊び&春の吟行会で俳句をつくってみよう

① 5/1(水) 10:00~12:00 ② 5/1(水) 13:00~15:00

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 研修室
- 講師 鈴木 光影さん
- 持ち物 筆記用具
- 定員 各15人

俳人、編集者
2017年 第4回俳人協会新鋭評論賞受賞
2022年 第1句集『青水草』を刊行



俳句かるたで遊びながら俳句の世界と触れ合った後、芝浦公園を歩いて春の季語を探して俳句をつくってみましょう。頭とカラダをほどよく使って、一緒に春の一句を詠んでみませんか。

B ラクっちゃボイストレーニング ~みんなで歌おう昭和歌謡~

③ 5/3(金・祝) 10:30~12:00

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 研修室
- 講師 漣(さざなみ) さや香さん
- 持ち物 特になし
- 定員 110人

Sazanami Best Voice 代表
舞台歌唱指導者
ボーカルトレーナー



ラクっちゃ通信でおなじみ漣さんの講座です。大きな声で歌って楽しく健康に!!
今回は昭和のヒット曲をみんなで歌いましょう!

C 100%再生素材で地球にやさしいパスケースづくり

④ 5/3(金・祝) 14:00~15:00 ⑤ 5/3(金・祝) 15:30~16:30

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 研修室
- 定員 各30人
- 持ち物 特になし
- 協力 有限会社 紅日裁断



※画像はイメージです。

ものづくりの過程で生まれた塩化ビニール(PVC)の端材を利用した100%再生素材でつくるパスケースです。ラクっちゃカードの収納にもピッタリ!地球にも、次の世代にも優しい、サステナブルなパスケースをつくりましょう。

D もっと知りたい!爪の健康と自宅でできる簡単なお手入れ方法

⑥ 5/4(土・祝) 10:30~11:30 ⑦ 5/4(土・祝) 13:30~14:30

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 研修室
- 講師 上條 玲子さん
- 持ち物 特になし
- 定員 各14人

ネイリスト養成講師
ジェルネイルエドゥケーター



爪は健康のバロメーター。手・足のお手入れについて学びましょう。
爪の整え方を体験して、5歳若返る!爪と手を獲得しましょう!

E LatiLati(ラティラティ)~音楽をカラダ全体で楽しむフィットネス~

⑧ 5/3(金・祝) 10:30~11:30

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 トレーニングルーム
- 持ち物 室内履き、水分補給用の飲み物、タオル
- 定員 25人
- 講師 増田 泰子さん

BeAct コンディショニングサロン運営
セントラルスポーツ株式会社ANCSエグゼクティブ(教育チームトレーナー)
セントラルスポーツLatiLatiクリエイター



ラテン、HIPHOPなど、複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」を楽しむプログラムです。

E 脳を休めるマインドフルネス

⑨ 5/3(金・祝) 14:00~15:00 ⑩ 5/3(金・祝) 15:30~16:30

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 トレーニングルーム
- 持ち物 水分補給用の飲み物、タオル
- 定員 各25人
- 講師 石川 綾子さん

セントラルスポーツ株式会社 ANCSエグゼクティブ(教育チームトレーナー)
セントラルスポーツマインドボディリセットクリエイター



今、この瞬間に集中する動きや瞑想を行い、雑念回路を抑制して脳を休息させるプログラム。
日々考える事・やるべき事に追われている方におススメです。

E ブレスコンディショニング

⑪ 5/5(日・祝) 10:30~12:00 ⑫ 5/5(日・祝) 13:00~14:30

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 トレーニングルーム
- 定員 各25人
- 持ち物 水分補給用の飲み物、バスタオルとフェイスタオル1枚ずつ
- 講師 岡川 昭子さん

セントラルスポーツ株式会社 ANCSエグゼクティブ(教育チームトレーナー)
NCA(日本コンディショニング協会)理事・認定講師



「呼吸」を意識して正しく行うことで代謝促進・美しい姿勢を手に入れるコンディショニング法をお伝えします。姿勢の悪さが気になる、眠りが浅い、疲れが取れない、ウエストサイズダウンしたい...といった人におススメです。

E おもいきりピラティス

⑬ 5/6(月・振) 11:00~12:00 ⑭ 5/6(月・振) 13:00~14:00

- 対象 60歳以上の区民
- 場所 トレーニングルーム
- 持ち物 水分補給用の飲み物、タオル
- 定員 各25人
- 講師 才賀 文子さん

Pilates Studio SAI Director・ピラティスインストラクター
介護予防運動指導員、スポーツアロマ・コンディショニングトレーナー



簡単・安全・継続可能なピラティスの体幹トレーニングでカラダを動かして、
連休最後を思いっきり楽しんでスッキリしましょう!