



現在募集中!!ぜひご参加ください!!



令和6年度 サンライフ八代主催講座一覧

講座期間：4月～翌年3月

曜日	講座名	内 容	講師名	回数/月	曜日/週	時間	受講料/月	定数
月	水彩画	基礎を習得して個性豊かな作品を描きませんか（初心者歓迎）	岩崎 元一	2回	（月）1,3	10:00～12:00	1,200円	20
火	すこやか体操	ゲーム、レクダンス、ストレッチ、脳と身体をリフレッシュしてみませんか	桑原 幸子	4回	（火）1,2,3,4	10:00～12:00	2,400円	20
	クノンヨーガ（火）	クノンボールを使うことで、筋力や柔軟性が高まる講師オリジナルのヨーガ（初心者・男性歓迎）	なぎさママ	4回	（火）1,2,3,4	10:00～11:30	2,400円	20
	パンとお菓子	おいしい無添加パンと季節のお菓子を作ります（初心者・男性歓迎）	木本 早苗	2回	（火）1,3	13:00～15:30	1,200円 （材料費別）	20
	絵だより	大切な人に出すはがきの中に季節の絵や想いの言葉を楽しく描いてみませんか（初心者・男性歓迎）	今福 和歌子	2回	（火）2,4	13:30～15:30	1,200円	20
	健康維持体操	ゆっくりとした音楽に合わせて、無理なく楽しく体操してみませんか？運動が苦手な方でもOK！（初心者・男性歓迎）	沖田 真理	4回	（火）1,2,3,4	13:30～15:15	2,400円	20
水	楽しい料理	家庭にある食材で、楽しくバランスに優れた家庭の味とおやつを作る	櫻田 よしこ	2回	（水）2,4	9:30～12:00	1,200円 （材料費別）	20
	楽々エアロビ	軽快なリズムに合わせて健康増進を行う有酸素運動（初心者・男性歓迎）	沖田 真理	3回	（水）1,2,4	10:00～11:30	1,800円	20
	実用書道	生活に活かせる基礎から学ぶ楽しい書道（初心者・男性歓迎）	古城 仁秀	2回	（水）1,3	13:30～15:30	1,200円	20
	色鉛筆で楽描き	「楽描き」とは楽しく描くこと。描く人も見る人も楽しくなるようなリアル画・イラスト・似顔絵等を描いてみませんか（初心者大歓迎）	なぎさママ	2回	（水）2,4	13:30～15:30	1,200円	24
木	クノンヨーガ（木）	クノンボールを使うことで、筋力や柔軟性が高まる講師オリジナルのヨーガ（初心者・男性歓迎）	なぎさママ	4回	（木）1,2,3,4	10:00～11:30	2,400円	20
	コリや痛みを改善します体操	お坊さんインストラクターが教える脳トレ・ストレッチ・体操で肩コリ首コリ腰痛ひざ痛を改善する	田邊 真吾	4回	（木）1,2,3,4	13:30～15:30	2,400円	20
金	クノンヨーガ（金）	クノンボールを使うことで、筋力や柔軟性が高まる講師オリジナルのヨーガ（初心者・男性歓迎）	なぎさママ	4回	（金）1,2,3,4	14:00～15:30	2,400円	20
土	ヘルシー家庭料理	家族の健康づくりのため家庭料理を学ぶ（初心者・男性歓迎）	吉野 啓子	2回	（土）1,3	9:30～12:00	1,200円 （材料費別）	20
	ペン習字	きれいな文字を基本から学ぶ（初心者歓迎）	久保 美千子	2回	（土）1,3	9:30～11:30	1,200円	20
	フラワーアレンジメント	生活を彩る四季折々の花をアレンジしてみませんか	橋本 裕史	2回	（土）2,4	10:00～12:00	1,200円 （材料費別）	20

お問合せ 一般財団法人サンライフ八代

八代市日置町692-1 TEL 0965-32-7171

※曜日/週に関しては、変更になる場合もあります
※定数に満たない場合は、講座を中止することもあります