

平成31年度 サンライフ八代主催講座

期間：4月～翌年3月

講座名	内 容	講師名	回数/月	曜日/週	時間	受講料/月	定数
パッチワーク	様々な布の小片をはぎ合わせて、バッグ、壁掛け等を楽しく作ってみませんか	嶋田 一枝	2回	(月) 1,3	10:00～ 12:00	1,000円 (材料費別)	20
水彩画	基本を習得して個性豊かな作品を描きませんか (初心者、中級者歓迎)	岩崎 元一	2回	(月) 1,3	10:00～ 12:00	1,000円	20
さげもん (つるし飾り)	ひな祭りに向けてさげもんを作りませんか	宮崎 満子	2回	(月) 1,3	13:30～ 15:30	1,000円 (材料費別)	20
骨盤体操	バランスボール等を使って骨盤のゆがみ・ゆるみ・体のコリを解消しませんか	中川 志保	3回	(月) 1,3,4	13:30～ 15:30	1,500円	30
すこやか体操	ストレッチ、レクダンス、脳トレ、軽スポーツ等で、楽しみながらストレス解消	桑原 幸子	4回	(火) 1,2,3,4	10:00～ 12:00	2,000円	40
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	1,000円 (材料費別)	20
はがき絵	小さなはがきの中に、季節の絵を描いてみませんか	青島 公美子	2回	(火) 2,4	13:30～ 15:30	1,000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！	沖田 真理	3回	(火) 1,2,3	13:30～ 15:30	1,500円	30
楽しい料理	家庭にある食材で、ヘルシーで食事バランスに優れた健康食を学ぶ	櫻田 よし子	2回	(水) 2,4	9:30～ 12:00	1,000円 (材料費別)	20
実用書道	文字や筆づかいなど書道の基本から学びます (初心者歓迎)	中村 智	2回	(水) 1,3	13:30～ 15:30	1,000円	25
クノンヨーガ	成田さんを107歳まで歩かせた久野信彦先生が発案したクノンボールを使って、楽しく、簡単に出来るヨーガ (男性歓迎)	立迫 なぎさ	4回	(木) 1,2,3,4	10:30～ 12:00	2,000円	20
健康料理	生活習慣病予防を兼ねた家庭料理を学ぶ (初心者・男性歓迎)	吉野 啓子	2回	(土) 1,3	9:30～ 12:00	1,000円 (材料費別)	20
フラワーアレンジメント	季節の花をアレンジメントし、部屋のインテリアにしませんか	橋本 裕史	2回	(土) 2,4	10:00～ 12:00	1,000円 (材料費別)	20
ペン習字	くせ字を直して、きれいな文字を基礎から学ぶ	鬼塚 ゆか	2回	(土) 1,3	13:00～ 15:00	1,000円	25

申し込み・問い合わせ

TEL32-7171

サンライフ八代

八代市日置町692-1(太田郷小学校前)

※定数に満たない場合は、講座を中止することもあります

◆八代市役所 商工政策課(担当課)