

平成26年度 サンライフ八代主催講座開催

期間：4月～翌年3月

講座名	内 容	講師名	回数/月	曜日	時間	受講料/月	定数	
教養文化講座	パッチワーク	人気の手芸、バッグ、壁掛け等の制作を楽しんでみませんか	嶋田 一枝	3回/月	1,3,4 月	10:00～ 12:00	1,050円 (材料費別)	30
	水彩画（月）	透明感あふれる絵画など楽しく上達（初心者向け）	岩崎 元一	2回/月	1,3 月	10:00～ 12:00	800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すか？（初心者向け）	宮崎 満子	2回/月	1,3 月	13:30～ 15:30	900円 (材料費別)	20
	デジカメ	コンパクトデジカメを使って身近に写真ライフを楽しもう（初心者向け）	平岡 健三	2回/月	2,4 火	10:00～ 12:00	900円	20
	パン作り	パンと簡単なお菓子を作ります	木本 早苗	2回/月	1,3 火	13:00～ 15:30	900円 (材料費別)	20
	はがき絵	季節の絵を描いてみませんか	青島 公美子	2回/月	2,4 火	13:30～ 15:30	900円	20
	料理（水）	ヘルシーで食事バランスに優れた健康食を学ぼう（男性歓迎）	桜田 良子	2回/月	2,4 水	9:30～ 12:00	800円 (材料費別)	20
	実用書道	文字の基本、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/月	1,3 水	13:30～ 15:30	700円	25
	水彩画（木）	透明感あふれる絵画など楽しく上達	岩崎 元一	2回/月	1,3 木	10:00～ 12:00	800円	20
	エコクラフト	紙バンドを使ってカゴやバッグを作ろう	伊藤 麻由子	2回/月	2,4 木	13:30～ 15:30	900円 (材料費別)	20
	楽しいお手玉	基本からジャグリングや音楽に合わせて踊りながらと奥の深いお手玉を楽しもう	福永 かつみ	2回/月	2,4 金	13:30～ 15:30	900円	15
	着物着付け	ふだん着から礼装まで（初心者歓迎）	小嶋 授子	4回/月	1,2,3,4 金	13:30～ 15:30	1,400円	30
	ペン習字	くせ字を直して、美しい文字に楽しく上達	鬼塚 ゆか	2回/月	1,3 土	13:00～ 15:00	700円	25
	料理（土）	お手軽簡単料理（男性歓迎）	本村 典子	2回/月	1,3 土	9:30～ 12:00	800円 (材料費別)	20
	フラワーアレンジメント	フラワーアレンジ等を気軽に楽しめます	橋本 裕史	2回/月	2,4 土	10:00～ 12:00	700円 (材料費別)	20
囲 碁	楽しく勉強して、楽しく対局しましょう（初級、中級）（女性歓迎）	魚住 和秀	4回/月	1,2,3,4 土	13:30～ 15:30	1,400円	30	
子供パンとお菓子作り	子供達だけでパンやお菓子を作り、「手作り」の楽しさ等を学びます	木本 早苗	1回/月	1 土	14:00～ 16:00	450円 (材料費別)	20	
健康増進講座	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 月	13:30～ 15:30	1,050円	30
	すこやか体操	ストレッチ、軽スポーツ等でストレス解消	桑原 幸子	4回/月	1,2,3,4 火	10:00～ 12:00	1,400円	40
	スリム エアロビクス	リズムカルな調べにのって心身ともにリフレッシュ（男性歓迎）	佐々木 典子	4回/月	1,2,3,4 水	10:00～ 12:00	1,400円	30
	ヨガ&ベリーエクササイズ	ベリー（腹部）を動かす運動とヨガで楽しみながら健康増進	佐々木 典子	4回/月	1,2,3,4 水	13:00～ 15:00	1,400円	20
	練功十八法と太極拳	中国の医療健康体操と太極拳初級で健康増進（男性歓迎）	井村 絹子	4回/月	1,2,3,4 木	14:00～ 16:00	1,400円	40
社交ダンス	リズムと歩き方の基本から（初心者、初級）（男性歓迎）	山口 雅子	4回/月	1,2,3,4 金	10:00～ 12:00	1,400円	40	

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)