

令和2年度 サンライフ八代主催講座生を募集!



サンライフ八代主催講座を**4月5日(日)午前8:00**から先着順に申込開始。定員になりしだい締切ります。申込用紙は1人3枚迄お渡しできます。

- ※ 来館された順に整理券を配布。番号順に受け付けます。係の指示に従い各自の車内でお待ち下さい。
- ※ 電話での受付は致しません。当日電話の対応が出来ませんのでご了承下さい。
- ※ 申込時には各自スリッパをご持参下さい。

※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/週	時間	受講料月額	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)	節句のお祝いに向けて縁起の良い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	ボール等を使って骨盤のゆがみ・姿勢を整えませんか 関節をゆるめて自分の身体をスムーズに動かしましょう (初心者・男性歓迎)	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	13:30~15:15	1,500円	30
楽しい料理	家庭にある食材で、楽しく食事バランスに優れた健康食を学ぶ	櫻田 よしこ	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 経験者クラス	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	10:00~11:30	2,000円	20
ヘルシー家庭料理	親から子へ伝える伝統的料理や、ヘルシーな家庭料理を学ぶ (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、きれいな文字を基本から学ぶ	鬼塚 ゆか	2回	(土) 1,3	13:00~15:00	1,000円	25

※曜日/週に関しては、変更になる場合もあります。 ※月によって受講料が変わる場合があります。 ※定数に満たない場合は、講座を中止することもあります。

※体育室を使用する講座については、別途冷暖房使用料が必要となります。

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)

◆八代市役所 商工政策課 (担当課)