

# サンライフ八代

さかもと復興商店街  
賑わいイベント

## 作品展示 & 出張講座

サンライフ八代の作品展示と出張講座を開催します  
みなさまこの機会にぜひご参加ください!!

### コリや痛みを 改善します体操 講座

定員  
10名

日時 11/16(火)  
10:00~12:00  
講師 田邊 真吾



運動しながらストレッチ、  
コリや腰痛・膝痛に効く体  
操で身体をリフレッシュ  
※ 運動が苦手な方でもOK!

持参物：飲み物、バスタオル  
(お持ちの方:ヨガマット)

### クノンヨガ 講座

定員  
10名

日時 11/17(水)  
10:00~12:00  
講師 立迫 なぎさ



クノンボールを使うことで  
筋力や柔軟性を高める効果  
をプラスした講師オリジナ  
ルのヨガ

※ 身体が硬い方、運動が苦手な方でも  
OK!

持参物：飲み物、タオル  
(お持ちの方:クノンボール、ヨガマット)

### 創作ダンス 講座

定員  
15名

日時 11/17(水)  
13:30~15:30  
講師 立迫 なぎさ



音楽に合わせて踊ったり  
身体全体を動かす楽しい運動

※ 雨天の場合、室内で出来る運動を  
します 運動が苦手な方でもOK!

持参物：飲み物、タオル

### 楽しいおじやめ 講座

定員  
15名

日時 11/19(金)  
10:00~12:00

講師 宇土おじやめの会  
下野 操・徳丸 愛子



唱歌や懐メロにあわせて  
お手玉をすることで楽しみ  
ながら脳の活性化、失敗しても  
笑って心も身体も健康に!

※ お手玉が苦手な方でも大丈夫!

持参物：飲み物

### 健康維持体操 講座

定員  
10名

日時 11/22(月)  
13:30~15:30

講師 沖田 真理



音楽に合わせて無理なく  
楽しく体操し運動不足を  
解消

※ 運動が苦手な方でもOK!

持参物：飲み物、タオル (お持ちの方:ヨガマット)

### 親子

定員  
10組

### クノンヨガ 講座

日時 11/23(火)祝日  
10:00~12:00  
講師 立迫 なぎさ



クノンボールを使って  
親子で楽しく全身運動

※ 幼児から中学生の親子

持参物：飲み物、タオル  
(お持ちの方:クノンボール、ヨガマット)

今回は全講座無料です 講座修了後お土産付き!!

11月1日(月) 9時よりサンライフ八代で受付開始。定員になり次第受付終了。

※電話受付可

### 開催場所

さかもと復興商店街  
(道の駅坂本敷地内)



Googleマップで表示

### 作品展示

水彩画、実用書道、  
はがき絵の作品を  
11/23(火)まで  
展示中!!



申込み/問い合わせ

サンライフ八代  
八代市日置町692-1  
(0965)32-7171

