

令和4年度

## サンライフ八代 主催講座 開催中!!

開催期間: 令和4年4月～令和5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	募集状況
水彩画	基本を習得して個性豊かな作品を描きませんか (初心者歓迎)	岩崎 元一	2回	(月) 1,3	10:00～12:00	1,000円	20	終了
すこやか体操	ゲーム、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	2,000円	20	募集中
クノンヨーガ火曜日	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	2,000円	20	終了
パンとお菓子	おいしい無添加パンとお菓子を作ります (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	終了
絵だより	小さなはがきの中に、季節の絵を描いてみませんか (初心者歓迎)	今福 和歌子	2回	(火) 2,4	13:30～15:30	1,000円	20	募集中
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	2,000円	20	募集中 残り2名
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	1,000円 (材料費別)	20	終了
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) 1,2,3	10:00～11:30	1,500円	20	募集中
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・経験者歓迎)	中村 智	2回	(水) 1,3	13:30～15:30	1,000円	24	募集中 残り3名
色えんぴつで楽描き	「楽描き」とは楽しく描く事。描く人も、見る人も楽しくなる、リアル画、イラスト、似顔絵等描いてみませんか	なぎさママ	2回	(水) 2,4	13:30～15:30	1,000円	24	募集中 残り1名
頭の体操! パソコン活用	ワードやエクセルの基本、表やはがきの作成、写真の取り込み等を丁寧に教えます (初心者向け ※パソコン持参)	坂本 洋子	1回	(水) 4	13:30～15:30	500円 (教材費別)	20	終了
クノンヨーガ木曜日	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	2,000円	20	終了
コリと痛み 改善体操	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	2,000円	20	終了
美姿勢エクササイズ (骨格調整)	骨格の歪みや癖を知り本来の正しい位置に戻して、心も身体も軽やかになります (初心者・男性歓迎)	中川 志保	3回	(木) 1,2,3	14:30～16:00	1,500円	20	募集中
クノンヨーガ金曜日	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	2,000円	20	終了
ヘルシー家庭料理	家族の健康作りのための家庭料理を学ぶ (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	募集中
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	1,000円 (材料費別)	20	終了
ペン習字	くせ字を直して、きれいな文字を基本から学ぶ (初心者歓迎)	上村 玲子	2回	(土) 1,3	13:30～15:30	1,000円	24	終了

※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

※最新の募集状況についてはサンライフ八代へ直接お尋ねください。