

令和2年度 サンライフ八代短期講座のご案内

サンライフ八代短期講座を4月7日(火)午前9:00から先着順に申込開始。定員になりしだい締切ります。

講座名	内容	講師名	とき	月額	定数
クノンヨーガ 初心者クラス	初めての人がクノンボールを使って、無理なく楽しく簡単に出来るヨーガです(男性歓迎)	立迫 なぎさ	4/21~10/20 毎週火曜日 10:00~11:30 (全24回)	2,000円	20
楽々エアロビ	軽快なリズムに合わせて簡単なウォーキングステップで身体を動かし、楽しく効果的に有酸素運動が出来ます(男性歓迎・初心者OK)	沖田 真理	4/15~11/18 月3回 水曜日 10:00~11:30 (全24回)	1,500円	20
はじめてのヨガ	呼吸法と様々なポーズを通じて、心と身体作りを目指す※運動が苦手な方もOK(男性歓迎)	中川 志保	4/16~11/19 月3回 木曜日 14:30~16:00 (全24回)	1,500円	30
熊本の郷土料理	熊本の伝統料理と季節の料理を作ります ※4品位	稲田 美和子	4/17~9/18 月1回 第3金曜日 9:30~12:30	500円 (材料費別)	20
シェフから教わる 中華料理	月に一回!旬の素材を使った中華料理を作ります ※主に海鮮料理6品位	広東海鮮料理 東陽軒 葉 昌盛	4/24~9/4 月1回 第1金曜日 9:30~12:30 (全6回)	1,500円 (材料費含む)	20
月に一回頭の体操! 中高年パソコン講座 (初心者向き)	ワードでパソコンの基本操作を学び、文書作成、写真帳、年賀状、カレンダー等を作ります ※パソコン持参 ※ウィンドウズ10に限ります	聖心 坂本 洋子	4/22~11/25 月1回 第4水曜日 13:30~15:30 (全8回)	500円 (テキスト代別)	20
家庭でも出来る筋トレ (サーキットトレーニング)	器具を使わないで筋力アップ・ダイエット等の効果が期待できます(男性歓迎・初心者OK)	やっしろ健康倶楽部 田邊 真吾	5/13~6/17 月3回 水曜日 18:30~19:30 (全6回)	1,500円	20
からだバー健康体操 (無料体験)	『からだバー』という器具を使ったエクササイズの無料体験です		4/30 木曜日 13:30~15:30	無料	15
からだバー健康体操	人生100年活力あふれる身体作りをめざしませんか? 器具を使って、伸ばす、鍛える、ほぐすなどのエクササイズをします		5/7~7/16 月3回 木曜日 13:30~15:30 (全9回)	1,500円	15

その他開催予定講座 ~随時「広報やっしろ」で募集いたします~

- ★ふるさと味講座…郷土料理や季節の料理などその時々に応じた料理講座
- ★漁師のまかない料理講座……現役漁師から八代の旬の魚料理を教わる
- ★プロが教えるちょっと早いクリスマスケーキ講座……プロからクリスマスケーキ作りを学ぶ
- ★子どもグラスアート講座……夏休みに子供達が小物にスタンドグラス風にデザインする
- ★親子パン講座……親子でふれあいながら楽しくオリジナルのパンを作る
- ★トレーニング教室……中高年の方を中心に機器の使い方を習う 認知症予防、転倒予防にもなります
- ★サンライフ市民講座……身近でためになる専門的なお話
- ★健康講座……日頃の運動不足が気になる方、生活習慣病の予防が気になる方、講話と脳トレ及び簡単体操で改善

★その他の講座の募集はサンライフ八代へお

お問い合わせ

一般財団法人サンライフ八代
八代市日置町692-1(太田郷小学校前)
(0965)32-7171