

# 令和3年度 サンライフ八代短期講座のご案内

～随時「広報やつしろ」、サンライフ八代ホームページおよび館内掲示にて募集いたします。皆様ぜひご参加ください！！

～

講座名	内 容	講師名	と き	費 用	定数	空き状況
クノンヨガ 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ガ（初心者・男性歓迎）	立 迫 なぎさ	10/1～3/25 月4回 金曜日 14:00～15:30（全24回）	2,000円 （月額）	20	9/2～ 申込開始 若干名
コリや痛みを改善し ます体操	身体を使って脳トレ、運動不足解消「ながらストレッチ」、肩コリ首コリ腰痛膝痛に効く体操（初心者・男性歓迎）	やつしろ健康倶楽部 田 邊 真 吾	8/5～3/24 月4回 木曜日 13:30～15:30（全32回）	2,000円 （月額）	20	募集終了
月に一回頭の体操！ 中高年パソコン講座 （初心者対象）	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 ※windows10に限ります	聖心 magokoro 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 （月額） ※テキスト代別	20	募集終了
サンライフ創作ダンス	鳴子や布等を使って、よさこい風に踊ったり、身体全体を動かす楽しい運動です	立 迫 なぎさ	7/19～12/27 月3回 月曜日 13:30～15:30（全18回）	1500円 （月額）	30	募集中
子供ガラスアート	夏休みに子供たちが、スタンドグラス風のペン立てを作る	清 水 洋 子	8/4 水曜日 10:00～12:00	1,100円 （材料費込）	20	若干名

## その他開催予定講座

- ★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
- ★漁師めし講座……現役漁師から八代の旬の魚料理を教わる（11月頃）
- ★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（11月）
- ★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（12月）
- ★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
- ★市民講座……身近でためになる専門的なお話
- ★米粉料理講座……米粉を使って料理やデザートを作る
- ★おもてなし料理講座……クリスマスやお正月に最適な料理を学ぶ（12月）
- ★シェフが教える中華料理講座……プロ直伝の中華料理を学ぶ
- ★子供クリスマスキャンドル作り講座……クリスマスにあわせたキャンドルを作る

◎その他の講座の募集はサンライフ八代へお尋ねください。

### お問合せ

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）  
TEL（0965）32-7171