

## サンライフ八代 短期講座受講生再募集

申込み：随時受付しております。費用を添えてサンライフ八代事務局へ申込み下さい。  
 (電話での申込みは出来ません。日曜・祝日は受付していません)  
 受付時間：平日9時～19時 土曜日9時～17時

●申込み：4月2日(火)午前9時から、サンライフ八代事務局へ費用を添えて申込み下さい。(電話での申込みは出来ません。)

講座名	とき	講師	費用
●月に1回、頭の体操！パソコン活用講座(初心者向き) ※パソコン持参 (パソコンは、ウィンドウズ7、8、10の方に限ります)	4/24～9/25 第4水曜日 全6回 13:30～15:30	聖心 ～magokoro～	月500円(毎月徴収) ※申込日にテキスト代 1,000円徴収します
●自分で出来るツボマッサージ講座 ・全身のツボの押し方とコツ、簡単体操 ※動きやすい服装とバスタオル持参	4/25 木曜日 13:30～15:30	ケイロウ(KEIROW) 八代ステーション	500円
●楽々エアロビ講座(初心者・男性歓迎) 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 身体を動かします。楽しく、効果的に有酸素運動が出来ます。	月3回 水曜日～11/20 10:00～11:30	沖田 真理 氏	1,500円(1ヶ月分) ※毎月徴収します
●はじめてのヨガ講座(男性歓迎) 呼吸法と様々なポーズを通じて、心と身体作りを目指す 運動が苦手な人もOK！	月3回 木曜日～11/21 14:30～16:00	中川 志保 氏	1,500円(1ヶ月分) ※毎月徴収します

申し込み・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)