

平成30年度 サンライフ八代短期講座のご案内

ソフトエアロビクス講座

★基本的なリズミカルエアロで下肢を動かし、筋力を維持します

(男性歓迎・初心者OK)

●とき **4月11日～9月26日**
毎週水曜日 全24回 10:00～12:00

●受講料 1,500円(申込時3回分)※受講料は1ヶ月ごとに徴収します

●講師 佐々木典子氏 ●定員 30名



中高年！初心者パソコン講座(ワード)

★パソコン初心者(パソコン持参) ※中高年者歓迎!!

●とき **4月23日(月)～27日(金)全5回**



内容…パソコンの基本操作、Wordの基礎、表作成等

★申込時にパソコンをご持参下さい ※バージョンとOSを調べます

○ウィンドウス 7セブン、8エイト、10テンの方に限ります

※ワード(2007・2010・2013・2016)

●受講料 3,500円(テキスト代含む)

●講師 聖心～まごころ～ ●定員 20名

はじめてのヨガ講座

★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)

●とき **4月19日～10月4日**
毎週木曜日 全24回 14:30～16:00

●受講料 1,000円(申込時2回分)※受講料は1ヶ月ごとに徴収します

●講師 中川志保氏 ●定員 30名

上記の短期講座の申込受付中！
費用を添えてサンライフ事務局まで(電話の申込は不可)

その他開催予定講座

～随時「広報やつしろ」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

★こどもガラスアート講座

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

夏休みに親子で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

★健康講座

健康に関する知識や、健康に過ごしていくための方法をお話したり、体験等を行う

★サンライフ八代カレッジ

専門家が講義する、身近でためになる話

★しめ縄・ミニ門松作り講座

年末に、い草でしめ縄作り、ミニ門松作りをします

サンライフ八代 施設のご案内

●体育室…ミニバレー、ソフトバレー、ビーチバレー、バドミントン、卓球等

●トレーニング室…各種トレーニング機器あり!

●会議室・研修室・和室・調理室・小会議室の貸し出し

～お気軽にご利用下さい～