

令和5年度

サンライフ八代 主催講座のご案内

水彩画 講座

講師 岩崎 元一
日時 第1,3 月曜
10:00~12:00
受講料 月1,000円



基祖を習得して
個性豊かな作品
を描きませんか
初心者歓迎

すこやか体操 講座

講師 桑原 幸子
日時 第1,2,3,4 火曜
10:00~12:00
受講料 月2,000円



ゲーム、ダンス、ス
トレッチ、脳と身
体をリフレッシュ
しませんか

パンとお菓子 講座

講師 木本 早苗
日時 第1,3 火曜
13:00~15:30
受講料 月1,000円

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



絵だより 講座

講師 今福 和歌子
日時 第2,4 火曜
13:30~15:30
受講料 月1,000円

大切な人に出すハガ
キの中に季節の絵や
想いの言葉を楽しく
描いてみませんか
初心者歓迎



サンライフ八代では多種多様な講座を
開催しています。
自分時間を有効に活用してみませんか？

☆短期講座も随時開催☆

- ・漁師めし講座
- ・夏休み子供講座
- ・パン作り講座
- ・おもてなし料理講座
- ・青竹を使ったいきいき体操講座
- ・頭の体操！パソコン活用講座
等々…

健康維持体操 講座

講師 沖田 真理
日時 第1,2,3,4 火曜
13:30~15:15
受講料 月2,000円



ゆっくりとした音楽
に合わせて無理なく
楽しく体操しよう
運動が苦手でもOK

楽々エアロビ 講座

講師 沖田 真理
日時 第1,2,4 水曜
10:00~11:30
受講料 月1,500円

軽快なリズムに合わ
せて健康増進を行う
有酸素運動です
初心者歓迎



楽しい料理 講座

講師 桜田 よしこ
日時 第2,4 水曜
9:30~12:00
受講料 月1,000円

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



実用書道 講座

講師 古城 仁秀
日時 第1,3 水曜
13:30~15:30
受講料 月1,000円



生活に生かせる
基礎から学ぶ楽
しい書道
初心者歓迎

色えんぴつで 楽描き(らくがき) 講座

講師 なぎさママ
日時 第2,4 水曜
13:30~15:30
受講料 月1,000円

「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



コリと痛み改善体操 講座

講師 田邊 真吾
日時 第1,2,3,4 木曜
13:30~15:30
受講料 月2,000円

お坊さんイラストレーターが
教える脳トレ、ストレッチ、
体操で肩こり・首こり・
腰痛、ひざ痛を改善



ヘルシー家庭料理 講座

講師 吉野 啓子
日時 第1,3 土曜
9:30~12:00
受講料 月1,000円



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

フラワーアレンジ メント 講座

講師 橋本 裕史
日時 第2,4 土曜
10:00~12:00
受講料 月1,000円

生活を彩る四季
折々の花をアレンジ
してみませんか



クノンヨーガ(火曜・木曜・金曜) 講座

講師 なぎさママ
日時 火曜コース…第1,2,3,4 10:00~11:30
木曜コース…第1,2,3,4 10:00~11:30
金曜コース…第1,2,3,4 14:00~15:30
受講料 各コース月2,000円



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

ペン習字 講座

講師 久保 美千子
日時 第1,3 土曜
9:30~11:30
受講料 月1,000円



くせ字を直して
きれいな文字を
学ぶ
初心者歓迎

申込み/問い合わせ

定員・詳しい内容やご意見・
ご要望など事務局へ直接お
問い合わせください!!



サンライフ八代

〒866-0896

八代市日置町692-1 TEL 0965-32-7171
(太田郷小学校前)