

令和6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1,200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2,400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1,200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1,200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
  - ・親子パン作り講座
  - ・プロから教わる料理講座
  - ・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2,400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1,800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1,200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1,200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1,200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2,400円



お坊さんインストラクターが教える  
脳トレ、ストレッチ、体操で肩コリ・首  
コリ・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1,200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1,200円



生活を彩る四季  
折々の花をアルジ  
してみませんか

トレーニング室も  
あります



## クノンヨガ(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2,400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1,200円



きれいな文字を  
基本から学ぶ  
初心者歓迎

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!!

申込み/問い合わせ



# サンライフ八代

〒866-0896

八代市日置町692-1 (太田郷小学校前)

TEL 0965-32-7171

HP <http://sunlife-y.net/>

