

## 水彩画



講師 岩崎 元一  
日時 第1,3月曜  
10:00~12:00  
受講料 月1,200円

基礎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

講師 今福 和歌子  
日時 第2,4火曜  
13:30~15:30  
受講料 月1,200円

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



## 健康維持体操

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い体操。運動が苦手でもOK



## 楽々エアロビ

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

講師 桜田 よしこ  
日時 第2,4水曜  
9:30~12:30  
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

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! 別画・行字・似顔絵 等



## コリと痛み改善体操

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



## クノンヨーガ(火曜・木曜・金曜)

講師 なぎさママ  
日時 火曜…第1,2,3,4 10:00~11:30  
木曜…第1,2,3,4 10:00~11:30  
金曜…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ーガ  
初心者、男性歓迎

## ペン習字

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



## ヘルシー家庭料理

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レンジしてみませんか



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/>



定員・詳しい内容  
など事務局へ直接  
お問い合わせ  
ください!!