

令和6年度 サンライフ八代短期講座のご案内

～随时「広報やつしろ」、サンライフ八代ホームページ及び館内掲示にて募集いたします。皆様ぜひご参加ください！！～

講座名	講師名	内 容	とき	費用	定数
いきいき体操	井上 沙織	青竹ふみ（Wの刺激）、脳トレ、転倒・腰痛予防体操、イスを使っての体操等	4月15日～11月25日 月3回 第1,3,4月曜日 14:00～15:30	1,800円 (月額) ※青竹代別	20
クノンボール貯筋運動	なぎさママ	成田さんを107歳まで歩かせたクノンボールを使った楽しい運動です ※運動初心者でも楽に始められます	5月1日～10月16日 月2回 第1,3 水曜日 13:30～15:30	1,200円 (月額)	20
月に一回 頭の体操！ パソコン活用	聖心 magokoro 坂本 洋子	ワードやエクセルの基本・表やハガキの作成・写真の取込等を丁寧に教えます(初心者向け) ※パソコン持参。ワンド ウズ 10,11、ワード・エクセルは2010以上に限ります	4月11日～2月13日 月1回 第3 木曜日 10:00～12:00	600円 (月額) ※教材費別	20
イスdeらくらく有酸 素運動	沖田 真理	イスを使って音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう ※運動初心者でも楽に始められます	4月5日～11月15日 月3回 第1,2,3 金曜日 10:00～11:00	900円 (月額)	20

無料講座

講座名	講師名	内 容	とき	費用	定数
健康講座	なぎさママ	「足から元気になり、歩ける100歳になろう」 クノンボールを使った楽しい筋力向上運動	4月17日（水） 14:00～15:30	無料	30

その他開催予定講座

- ★こども色えんぴつで楽描き講座…色選びや塗り方を学んで季節の絵を楽しく描く
- ★夏休み！ものづくり講座……夏休みに工作等を作り普段できない体験をする
- ★親子パン講座……親子でふれあいながら楽しくパンとデザートを作る
- ★料理講座……現役漁師から魚料理を教わる漁師めし講座、プロに教わる料理講座、おもてなし料理講座 等
- ★初めてのハワイアンキルト講座……初心者向け 使える飾れるポーチ作り
- ★サンライフ市民講座……身近でためになる専門的なお話

◎その他の講座の募集はサンライフ八代へお尋ねください。

お問合せ
一般財団法人サンライフ八代
八代市日置町692-1 (太田郷小学校前)
TEL (0965) 32-7171