



令和7年度

# 主催講座一覧

1年間の講座になります。  
自分時間を有効に活用してみませんか？

## 趣味・教養系

### 水彩画

講師 岩崎 元一

受講料 月1,200円

日時 第1,3月曜 10:00~12:00

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



### パンとお菓子

講師 木本 早苗

受講料 月1,200円

日時 第1,3火曜 13:00~15:30

おいしい無添加パンとお菓子を作ります。初心者対象・男性歓迎



### 絵手紙

講師 今福 和歌子

受講料 月1,200円

日時 第2,4火曜 13:30~15:30

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



### 楽しい料理とデザート

講師 櫻田 よしこ

受講料 月1,200円

日時 第2,4水曜 9:30~12:30

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

受講料 月1,200円

日時 第1,3水曜 13:30~15:30

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

受講料 月1,200円

日時 第2,4水曜 13:15~15:15

「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ル画・イラスト・似顔絵 等



### ヘルシー家庭料理

講師 吉野 啓子

受講料 月1,200円

日時 第1,3土曜 9:30~12:00

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



### ペン習字

講師 久保 美千子

受講料 月1,200円

日時 第1,3土曜 9:30~11:30

きれいな文字を基本から楽しく学ぶ。初心者歓迎



### フラワーアレンジメント

講師 橋本 裕史

受講料 月1,200円

日時 第2,4土曜 10:00~12:00

生活を彩る四季折々の花をアレンジしてみませんか



## 運動系

### いきいき体操

講師 井上 沙織

受講料 月1,800円

日時 第1,3,4月曜 13:30~15:00

青竹ふみ、脳トレ、イスを使った転倒予防腰痛予防体操等 無理なくできる運動



### すこやか体操

講師 桑原 幸子

受講料 月2,400円

日時 第1,2,3,4火曜 10:00~12:00

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



### クノンヨーガ(火)

講師 なぎさママ&川上由希子

受講料 月2,400円

日時 第1,2,3,4火曜 10:00~11:30

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



### 健康維持体操

講師 沖田 真理

受講料 月2,400円

日時 第1,2,3,4火曜 13:30~15:15

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

受講料 月1,800円

日時 第1,3,4水曜 10:00~11:30

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



### クノンボール貯筋運動

講師 なぎさママ

受講料 月1,200円

日時 第1,3水曜 13:30~15:30

運動初心者でもできるクノンボールを使った楽しい筋力向上運動



### クノンヨーガ(木)

講師 なぎさママ&坂口和美

受講料 月2,400円

日時 第1,2,3,4木曜 10:00~11:30

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



### コリと痛み改善体操

講師 田邊 真吾

受講料 月2,400円

日時 第1,2,3,4木曜 13:30~15:30

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(金)

講師 なぎさママ&坂口和美

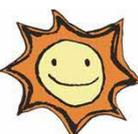
受講料 月2,400円

日時 第1,2,3,4金曜 13:30~15:00

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



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!!



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/>

