

令和8年度サンライフ八代 主催講座受講生募集 (4月～令和9年3月)

曜日	講座名	活動週	時 間	受講料 (1 カ月)	定数
月	水彩画	第 1,3	10:00~12:00	1,200 円	20
	脳と体のいきいき体操	第 1,3,4	13:30~15:00	1,800 円	18
火	すこやか体操	第 1,2,3,4	10:00~12:00	2,400 円	20
	クノンヨーガ 火曜日	第 1,2,3,4	10:00~11:30	2,400 円	20
	パンとお菓子	第 1,3	13:00~15:30	1,200 円 (材料費別)	18
	絵手紙	第 2,4	13:30~15:30	1,200 円	20
	健康維持体操	第 1,2,3,4	13:30~15:15	2,400 円	20
水	楽しい料理とデザート	第 2,4	9:20~12:30	1,200 円 (材料費別)	20
	楽々エアロビ	第 1,3,4	10:00~11:30	1,800 円	20
	基礎から学ぶ書道	第 1,3	13:30~15:30	1,200 円	20
	クノンボール貯筋運動	第 1,3	13:30~15:00	1,200 円	20
	色えんぴつで楽描き	第 2,4	13:15~15:15	1,200 円	20
木	クノンヨーガ 木曜日	第 1,2,3,4	10:00~11:30	2,400 円	20
	コリと痛み改善体操	第 1,2,3,4	13:30~15:30	2,400 円	20
金	イスで楽々体操	第 1,2,3	10:00~11:00	900 円	20
	クノンヨーガ 金曜日	第 1,2,3,4	13:30~15:00	2,400 円	20
土	ヘルシー家庭料理	第 1,3	9:30~12:00	1,200 円 (材料費別)	20
	ペン習字	第 1,3	9:30~11:30	1,200 円	18
	季節を彩るフラワーアレンジ	第 2,4	10:00~12:00	1,200 円 (材料費別)	20

※曜日、週については、変更になる場合があります。

※定員に満たない場合は、講座を中止することもあります。

- 申込方法** 1 講座につき 1 枚のはがきで申し込みください。クノンヨーガ講座は、1 人 1 講座の申し込みです。
来館の場合：未使用のはがき（自分の住所・氏名を記入）を持参の上、備え付けの申込書に記入ください。
郵送の場合：往復はがきに ①希望講座名 ②氏名（ふりがな）③年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥連絡用電話番号
⑦抽選にもれた場合キャンセル待ちを（する・しない）を記入の上、送付ください。

●**送 り 先** 〒 866-0896 八代市日置町 692-1 サンライフ八代 宛て

●**締 切** 2 月 17 日(火) 締切厳守

※結果は 3 月中旬に、はがきで通知します。

※申し込み多数の場合は、抽選となります。 抽選日：2 月 19 日(木) 10:00 ～

問合せ サンライフ八代 ☎ 32-7171

広 告

令和8年度フレンドリーやつしろ 主催講座受講生募集 (4月～令和9年3月)

曜日	講座名	活動週	時 間	受講料(6カ月)
月	実用書道	第 1・3	13:00~15:00	6,000 円
	楽しく歌おう会	第 2・4	13:30~15:30	6,000 円
火	季節の料理とお菓子	第 2・4	9:30~12:00	6,000 円
水	楽しいレクダンス	第 1・2・3	10:00~12:00	9,000 円
	基礎から学ぶペン習字	第 1・3	10:00~11:30	6,000 円
	ガラスアート	第 2・4	10:00~12:00	6,000 円
	憩いのコーヒー教室	第 4	10:00~11:00	3,000 円
	パソコン講座 ※	第 1・2・3	19:00~21:00	9,000 円
木	アレンジフラワー	第 1・3	19:00~21:00	6,000 円
	ボディメイクストレッチ	第 1・3	19:30~21:00	6,000 円
	家族のための健康料理	第 1・3	9:30~12:00	6,000 円
	季節の料理とお菓子	第 2・4	9:30~12:00	6,000 円
	楽しく筋膜リリース	第 1・2・3	10:00~11:30	9,000 円
金	パッチワーク	第 1・3	10:00~12:00	6,000 円
	英会話	第 2・4	10:00~11:30	6,000 円
	クラフト手芸	第 1・3	13:30~15:30	6,000 円
	バレエストレッチ	第 1・2・3	14:30~16:30	9,000 円
	社交ダンス ひまわり	第 1・2・3	10:00~12:00	9,000 円
土	着物着付け	第 1・3	10:00~12:00	6,000 円
	初めての英会話	第 1・3	13:30~15:00	6,000 円
	楽しい太極拳	第 1・2・3	14:00~16:00	9,000 円
	ヒップホップジャズダンス	第 1・3	20:00~21:00	6,000 円
	美姿勢トレーニング	第 1・3	9:30~11:00	6,000 円
土	えんぴつ似顔絵教室	第 1・3	10:00~11:30	6,000 円
	体にやさしいパン作り	第 1	9:30~12:00	3,000 円

【共通事項】

※受講料はいずれも前期分（4 月～9 月）一括納入となります。

※講座によっては、別途教材費などが必要です。

※募集人員は、いずれも若干名です。

※途中退会されても、原則受講料の払い戻しはありません。

※パソコン講座の会場は、宮嶋利治学術財団（八代市松江本町）になります。

●**申込方法** 来館または電話（定員になり次第終了）

申込受付開始は 3 月 2 日(月) 9:00 ～

※託児無料（満 2 歳から就学前 6 歳まで）受付時に申し込みください。

4 月からの新規主催講座

①「やさしい編み物」

■**講師** 栗田 多巳枝 氏

■**開催日** 第 2、4 火曜

9:30 ～ 11:30

（8 月は 1 回のみ）

■**募集人数** 15 人

■**受講料** 5,500 円（前期は 11 回）

■**準備物** かぎ針 5/0 号、ハサミ、
とじ針

※作品により材料費が別途 3,000 円
～ 5,000 円必要です。

②「初心者のためのパソコン講座」

■**講師** 碓塚 淳子 氏

■**開催日** 第 1, 3 水曜

13:30 ～ 15:00

■**募集人数** 15 人

■**受講料** 6,000 円

■**準備物** ノートパソコン

※会場は、宮嶋利治学術財団（八代市
松江本町）です。

③モーニングチェアヨガ

イスを使った朝ヨガです。朝活で健
康作りを。

■**講師** 園田 姫末子 氏

■**開催日** 第 1, 3 金曜

8:45 ～ 9:45

■**募集人数** 20 人

■**受講料** 6,000 円

■**準備物** 飲み物、タオル、ヨガマッ
トまたはそれに代わるもの

【共通事項】

※受講料はいずれも前期分（4 月
～ 9 月）一括納入となります。

第23回フレンドリーやつしろフェスタ

●**開催日時** 2月22日(日) 9:00～15:30

●**場 所** 桜十字ホールやつしろ

八代市働く婦人の家(フレンドリーやつしろ)
の利用者の皆さんが、1年間の学習の成果を発
表する一大イベントです。展示部門には、おし
花や日本画、パッチワークなど丹精込めて制作
した作品が並びます。

ステージ部門では、ウクレレや社交ダンス、
バレエなどの受講生の皆さんが、日ごろの練習
の成果を披露します。



昨年のステージ部門



昨年の展示部門

問合せ フレンドリーやつしろ（八代市働く婦人の家）八代市清水町 2-94 ☎ 35-6460