

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ヶ月)	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ヶ月)
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
	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
	グラスアート	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
水	パソコン講座 ※	第1・2・3	19:00～21:00	9,000円
	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
木	楽しく筋膜リリース	第1・2・3	10:00～11:30	9,000円
	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
金	社交ダンス ひまわり	第1・2・3	10:00～12:00	9,000円
	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
土	美姿勢トレーニング	第1・3	9:30～11:00	6,000円
	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

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 砂塚淳子氏

■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モーニングシェアヨガ

イスを使った朝ヨガです。朝活で健

康作りを。

■講師 蘭田姫未子氏

■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。

※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。

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、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、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