

令和8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。★男性歓迎



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

大切な人に出す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。
★男性歓迎



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 9:20~12:30

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。★男性歓迎



基礎から学ぶ書道

講師 古城 仁秀

受講料 月1,200円

日時 第1,3水曜 13:30~15:30

生活の中で役立つ文字を基礎から学び、初めての方でも安心して始められる書道。
★男性歓迎



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別画・イラスト・似顔絵 等。★男性歓迎



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。★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

実用的な場面で役立つ美しい文字を基本から学びペンを持つのが楽しみになります。
★男性歓迎



季節を彩るフラワーアレンジ

講師 橋本 裕史

受講料 月1,200円

日時 第2,4土曜 10:00~12:00

季節の花と向き合い暮らしに彩りと心のリフレッシュをしてみませんか。



運動系

脳と体のいきいき体操

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、認知症予防改善の脳トレ、イスとボールを使った機能改善体操など。
★男性歓迎



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

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。★男性歓迎



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。★男性歓迎



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 13:30~15:00

イスに座ってクノンボールを使いながら楽しく筋力アップと脳の活性化を目指します。
★運動初心者対象・男性歓迎



クノンヨーガ(木)・(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

木曜 10:00~11:30

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。★男性歓迎



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

脳トレ、ストレッチ、筋力トレーニングで体操で肩コリ・首コリ・腰痛・ひざ痛をの予防と改善を目的とする体操。★男性歓迎



イスで楽々体操

講師 沖田 真理

受講料 月900円

日時 第1,2,3金曜 10:00~11:00

イスを使って無理なく体を動かしながら筋力や柔軟性を高め毎日の生活を快適にする運動。★男性歓迎



お問い合わせ

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>
●受付時間 月~金9:00~21:00 土9:00~17:00



詳しい内容など事務局へ
直接お問い合わせください!!

