

平成30年度
主催講座の
ご案内

受講生募集

サンライフ熊本は、勤労者及び市民のみなさまが豊かで実りある人生を過ごされるための「ふれあいの場」「学習の場」です。平成30年度もスポーツ・レクリエーション・教養・趣味など講座内容を充実し、みなさまの受講をお待ちしております。お気軽にご利用ください。



親子タヒチアンダンス



絵手紙

一般財団法人 熊本市勤労者福祉センター

熊本市中央区黒髪3丁目3番12号

サンライフ熊本

TEL 096-345-3511
URL <http://kumasun.net>

平成30年度 主催講座のご案内 スポーツ・レクリエーション講座

NO.	講座名	内容	曜日・時間	年間回数	受講料(1期分)	支払回数	講師(敬称略)
1	日本最初の健康体操 自彊術	独特の呼吸法、31の動作を連動させ無理なく動かしていく全身運動です。ストレス解消・成人病予防に効果があるとされています。	1・3月曜 9:30~11:30	20	10回分 6,500円	2	坂口 恵美 (自彊術普及会指導員)
2	心と体の調和 楊名時気功太極拳	呼吸法とゆっくりとした動きを組み合わせた太極拳です。体力に応じて無理なくできるので、内面の気を養い健康な体を保ちます。	毎週火曜 9:30~11:30	40	10回分 6,500円	4	川崎 栄子 (楊名時八段錦太極拳師範)
3	やすらぎの時間 女性のための リラックスヨガ(火)	深い呼吸・ゆったりとしたポーズが心地よい刺激となり、体を内側からほぐしていきます。無理せず体を動かすので、健康維持に効果的です。	毎週火曜 10:00~12:00	40	10回分 6,500円	4	徳永 つよみ (日本ヨーガ学会講師)
4	楽しく卓球 ラージボール卓球 中・上級	中・上級レベルを対象に、専門コーチがそれぞれの年齢や体力に合った楽しみ方を親切に指導します。	毎週火曜 13:15~15:15	40	10回分 6,750円	4	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
5	笑顔でいきいきと リズム健康体操	音楽に合わせて全身運動をすることで、心と体の健康を保ちます。年齢・性別に関係なくどなたでも親しみ、自然に体が動き出す楽しいダンスです。	毎週火曜 13:30~15:30	40	10回分 6,500円	4	野中 佐和子 (熊本県レクリエーション協会コーディネーター)
6	姿勢を美しく 女性のための やさしいピラティス 満員	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え歪みなどを矯正します。	毎週火曜 13:30~15:00	40	10回分 5,000円	4	山本 公絵 (健康運動指導士 & ピラティスインストラクター)
7	体バランス! 女性のための ピラティス&骨盤体操 満員	体をじっくりと動かす「ピラティス」「骨盤体操」は背骨や骨盤を支える深層部の筋肉を鍛えるトレーニングです。奥深い筋肉を使うことで美と健康を手に入れましょう。	毎週火曜 15:10~16:10	40	10回分 3,500円	4	
8	便秘対策! 女性のための セルフ美腸ストレッチ	下垂している腸に隙間を作り、腸が動きやすくなるマッサージとストレッチを行います。お腹のハリや便秘対策など下腹ポッコリにさようならしましょう。	毎週火曜 14:30~15:30	40	10回分 3,500円	4	山本 久美子 (日本エステティック協会 エステティシャン)
9	ZUMBA(火)①	ラテン系ダンスエクササイズZUMBA(ズンバ)で楽しくフィットネスします。心も体もスッキリして、ストレス解消にもなりますよ!	毎週火曜 18:40~19:40	40	10回分 3,500円	4	田代 亜矢 (オフィシャルZUMBA フィットネス インストラクター)
10	ZUMBA(火)②		毎週火曜 19:50~20:50	40	10回分 3,500円	4	
11	カラダの中からキレイに 女性のための いきいきヨガ	深い呼吸・ゆったりとしたポーズが心地よい刺激となり、体を内側からほぐしていきます。無理せず体を動かすので、健康維持に効果的です。	毎週火曜 18:50~20:50	40	10回分 6,500円	4	木原 美保 (日本ヨーガ学会講師)
12	心身共に健康に さわやか健康体操	健康と若さを保つための体操です。体に無理をかけない軽い全身運動や、心地よい音楽に合わせたダンスを組み合わせていきます。	毎週水曜 9:30~11:30	45	15回分 9,750円	3	宮田 小百合 (真美健康体操 熊本支部長)

NO.	講座名	内容	曜日・時間	年間回数	受講料(1期分)	支払回数	講師(敬称略)
13	いつまでも若く元気に らくらく体操	無理をしない、自分にあった体操をします。また音楽に合わせて体を動かすことで、シェイプアップや肩こり・腰痛などの解消にも効果があります。	毎週水曜 13:30~15:30	45	15回分 9,750円	3	宮田 小百合 (真美健康体操 熊本支部長)
14	やすらぎの時間 女性のための リラックスヨガ(水)	深い呼吸・ゆったりとしたポーズが心地よい刺激となり、体を内側からほぐしていきます。無理せず体を動かすので、健康維持に効果的です。	毎週水曜 13:30~15:30	45	15回分 9,750円	3	松永 裕子 (日本ヨーガ学会講師)
15	Enjoy ピンポン 卓球 ①	「楽しくのびのびと」がモットーです。初心者の方も丁寧に指導します。また体力に合わせ無理なく運動しますので、健康作りにお役にください。	毎週水曜 13:15~15:15	40	10回分 6,500円	4	松下 智子 (元世界選手権日本代表)
16	Enjoy ピンポン 卓球 ②		毎週水曜 15:30~17:30	40	10回分 6,500円	4	高木 雅史 (日本体育協会上級指導員)
17	心の充実 健康太極拳	全身を円の要領で動かすことで、スムーズに活発な運動ができます。呼吸法と適度な運動で心身を豊かにしましょう。	毎週水曜 18:30~20:30	45	15回分 9,750円	3	別城 美知子 (日本武術太極拳連盟公認 A級指導員)
18	カラダの中からキレイに 女性のための フィットネスヨガ(水)	余分な力を抜いて体を動かし、バランスのとれた美しいスタイルを目指しましょう。お仕事帰りに参加したい方にもピッタリです。	毎週水曜 18:50~20:50	45	15回分 9,750円	3	石津 薫子 (日本ヨーガ学会講師)
19	心身を整える 女性のための心と体 ストレスフリーヨガ(水)	ヨガの呼吸法とポーズで、ココロとカラダを整えます。関節などの柔軟性が増し、体の動きもよくなります。	1・3水曜 19:00~20:00	24	12回分 4,200円	2	平田 明美 (ヨガインストラクター)
20	しなやかな心身を創る ストレッチ健康法	体の各部位をゆっくりと無理なく伸ばすことで筋肉や関節の柔軟性を増し、疲労回復、運動不足の解消に役立ちます。	毎週木曜 9:30~11:30	45	15回分 9,750円	3	北川 裕子 (ストレッチ健康法講師)
21	手軽に卓球 ワンコイン卓球	朝の快適な時間に卓球をしませんか?経験者、初心者どちらも大歓迎です。	毎週木曜 9:30~11:00	40	10回分 5,000円	4	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
22	初めてでも大丈夫 女性のための カラダにやさしいヨガ	「普段体を動かしていない」「体が硬い」「ヨガは初めて」という方にもヨガの楽しさを味わっていただける講座です。カラダを気持ちよく動かしてみませんか?	毎週木曜 11:20~12:20	40	10回分 3,500円	4	一美 朋美 (全米アライアンス ヨガ200T)
23	ZUMBA GOLD	ラテン系ダンスエクササイズZUMBA(ズンバ)で楽しくフィットネスします。初心者の方でも大丈夫です。ストレス解消にもなりますよ!	毎週木曜 11:50~12:50	45	15回分 5,250円	3	柳川 恭子 (Coco Dance Company 主宰)
24	美しい姿勢を! 女性のためのソフト ピラティス&ストレッチ	正しい姿勢を維持するために、身体の内側から鍛えていきましょう!ストレッチと組み合わせることで、強くなやかな身体づくりを目指します。	1・3木曜 13:30~14:30	24	12回分 4,200円	2	
25	体バランス! 女性のための 骨盤エクササイズ&ピラティス(木)	調整した骨盤を支える筋力作りにピラティスを導入。呼吸法を活用しインナーマッスル(体幹の深層筋)をゆるやかに鍛えます。	毎週木曜 12:40~13:40	40	10回分 3,500円	4	家吉 順子 (LUKA mama care 代表)
26	優雅に踊る社交ダンス 社交ダンス(木)	基本ステップを応用し、ダンスのバリエーションを学びます。丁寧な指導で楽しくダンスが踊れるようになります。	毎週木曜 13:30~15:30	45	15回分 9,750円	3	緒方 勲 (日本ボールルームダンス プロインストラクター)
27	ストレス解消! 楽しいバドミントン	「もうワンランク上を目指したい、もうひとスバイスを加えたい」と感じている方のための講座です。「スッキリ!来てよかった!」と思える内容です。	毎週木曜 13:30~15:30	40	10回分 6,750円	4	吉永 圭井子 (元日本リーグ選手)
28	お腹を引き締めくびれを作る ピラティス(木)	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え歪みなどを矯正します。	毎週木曜 18:40~19:40	45	15回分 5,250円	3	片山 享子 (STOTTピラティス インストラクター)
29	カラダの中からキレイに 女性のための フィットネスヨガ(木)	余分な力を抜いて体を動かし、バランスのとれた美しいスタイルを目指しましょう。お仕事帰りに参加したい方にもピッタリです。	毎週木曜 18:50~20:50	45	15回分 9,750円	3	小田 泰子 (日本ヨーガ学会講師)
30	心身を整える 女性のための心と体 ストレスフリーヨガ(木)	ヨガの呼吸法とポーズで、ココロとカラダを整えます。関節などの柔軟性が増し、体の動きもよくなります。	1・3木曜 19:30~20:30	20	10回分 3,500円	2	本多 和代 (ナティ・ヨガスクール 公認講師)
31	体バランス! 女性のための 骨盤エクササイズ&ピラティス (木) 夜間	調整した骨盤を支える筋力作りにピラティスを導入。呼吸法を活用しインナーマッスル(体幹の深層筋)をゆるやかに鍛えます。	2・4木曜 19:50~20:50	20	10回分 3,500円	2	家吉 順子 (LUKA mama care 代表)
32	ハワイの魅力に触れる ハワイアンフラダンス	ハワイの音楽に合わせて優雅に踊る民族舞踊フラ。腰痛を防ぎ、若さと美容の維持にも役立ちます。基礎からの丁寧なレッスンです。	毎週金曜 9:30~11:30	45	15回分 9,750円	3	中村 文恵 (西日本ハワイアン協会 インストラクター)
33	お腹を引き締めくびれを作る 女性のための 朝のピラティス①	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え歪みなどを矯正します。	毎週金曜 9:50~10:50	45	15回分 5,250円	3	坂本 都美 (理学療法士& ピラティス インストラクター)
34	お腹を引き締めくびれを作る 女性のための 朝のピラティス②		毎週金曜 11:00~12:00	45	15回分 5,250円	3	
35	体バランス! 女性のための 骨盤調整体操	(体の核である)骨盤の歪みを矯正して、体のバランスを整え美しい体をつくります。	毎週金曜 12:30~13:30	45	15回分 5,250円	3	奥村 育恵 (CP骨盤エクササイズ withピラティス インストラクター)
36	体バランス! 女性のための 骨盤エクササイズ&ピラティス(金)	調整した骨盤を支える筋力作りにピラティスを導入。呼吸法を活用しインナーマッスル(体幹の深層筋)をゆるやかに鍛えます。	毎週金曜 14:00~15:00	45	15回分 5,250円	3	

NO.	講座名	内容	曜日・時間	年間回数	受講料(1期分)	支払回数	講師(敬称略)
37	美しく踊る社交ダンス 社交ダンス(金)	ブルース・ワルツ・タンゴ・キューバンソングの基本的なステップを組み合わせたルーティンを踊り、基礎を良く理解していただきます。	毎週金曜 13:00~15:00	45	15回分 9,750円	3	外村 洋子 (日本ボールルームダンス プロインストラクター)
38	ダンスで世界旅行 楽しいフォークダンス	世界各地に伝わる民族の音楽・踊りを楽しみませんか?心も身体も癒されますよ! たまに着るコスチュームでいつまでも若々しく!	毎週金曜 13:30~15:30	40	10回分 6,500円	4	池田 千恵 (日本フォークダンス 連盟熊本県支部理事)
39	お腹を引き締めくびれを作る ピラティス(金)①	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え歪みなどを矯正します。	毎週金曜 18:40~19:40	45	15回分 5,250円	3	原部 静子 (U.S.A. ネバダ州立大学 公認マットピラティス 指導者資格)
40	お腹を引き締めくびれを作る ピラティス(金)② 満員		毎週金曜 19:50~20:50	45	15回分 5,250円	3	
41	体が硬くても大丈夫 女性のための 心と体セルフケアヨガ	ゆったりとしたヨガのポーズと深い呼吸法で全身に意識を持っていきます。自分で自分の体と心を整え健康になりましょう。	毎週金曜 19:50~20:50	45	15回分 5,250円	3	森 博子 (ナティ・ヨガスクール 公認講師)
42	ZUMBA(金)	ラテン系ダンスエクササイズZUMBA(ズンバ)で楽しくフィットネスします。心も体もスッキリして、ストレス解消にもなりますよ!	毎週金曜 19:50~20:50	45	15回分 5,250円	3	田代 亜矢 (オフィシャルZUMBA フィットネスインストラクター)
43	陽気に踊ろう! ラテン・ラテン・ラテン ダンス	リズムカルな音楽に合わせてルンバ、チャチャチャ、サルサなどのラテンダンスを基礎から楽しく学びます。初心者の方にもわかりやすく指導します。	毎週土曜 10:00~12:00	45	15回分 9,750円	3	坂井 康祐 (ダンスインストラクター)
44	男の子も女の子も大歓迎 親子でタヒチアンダンス	親子でタヒチアンダンスしませんか?エクササイズにもピッタリです。お子様のとびっきりの笑顔とカワイイ衣装で楽しくおどりましょう!	1・3・4土曜 13:00~14:00	32	8回分 5,200円 (2~15才 までの子ども と保護者)	4	田崎 蒼衣 (吉永フラ・タヒチアン ダンススクール講師)
45	体幹を鍛え飛距離をのばす ゴルフピラティス	体幹を鍛えることが飛距離アップの近道です。ゴルフクラブや今、話題のウェーブリングを使ったエクササイズも行います。ゴルフをしない方にもお勧めです!	1・3・4土曜 14:30~15:30	33	11回分 3,850円	3	片山 享子 (STOTTピラティス インストラクター)
46	楽しく踊る 女性のための タヒチアンダンス	女性の美しい体のラインを生かし、主に腰を動かします。普段使わないウエスト・ヒップ・大腿部をよく使うので、タヒチアンダンスは日常のエクササイズにぴったりです。初心者の方にもわかりやすく指導します。	毎週土曜 18:30~19:30	45	15回分 5,250円	3	舩嶋 里江 (吉永フラ・タヒチアン ダンススクール講師)

教養・趣味講座

NO.	講座名	内容	曜日・時間	年間回数	受講料(1期分)	支払回数	講師(敬称略)
1	初めてでも大丈夫 ボンボ藤井の 楽しいウクレレ	楽器の経験のない方、楽譜が読めない方にもわかりやすく指導していきます。小さくて音色のかわいいウクレレを始めてみませんか。	1・3月曜 14:45~15:45	20	10回分 4,000円	2	ボンボ藤井 (フェイスマスクレレ インストラクター)
2	新曲でも楽しく歌えます! ギターを使った 歌唱指導	歌謡曲や歌謡ポップス等を、ギターを使ってわかりやすく楽しく歌いましょう。	毎週火曜 18:50~20:50	40	10回分 8,000円	4	並木 浩一 (日本歌手協会会員)
3	心を伝える 絵手紙	「へたでいい。へたがいい。」をモットーに生き生きとした絵と言葉を添え、相手に心を込めて送る絵手紙。あなたらしい絵手紙を大切な人にかいてみませんか。	1・3水曜 9:30~11:30	22	11回分 8,800円	2	伊方 壽子 (絵手紙講師)
4	くらしに役立つ 実用書道	「毛筆が上手に書けたら素敵だけど難しいのでは!」と思っ ていませんか?美しい文字の書き方を基礎から学びま す。	2・4水曜 9:30~11:30	22	11回分 8,800円	2	寿藤 草雪 (日展作家)
5	作ってよし 使ってよし 満員 陶芸	粘土から作品ができあがるまでの過程を基礎から丁寧に指導します。難しく考えずに自由な発想でものづくりを楽しみましょう。	毎週水曜 13:30~15:30	36	12回分 12,600円 (材料費込み)	3	西山 文子 (陶芸家)
6	歌唱力UP! 歌謡入門(水・午後)	歌謡曲や演歌の表現力豊かな歌唱法を学んで、歌う楽しさをもっと味わってみませんか?	毎週水曜 13:30~15:30	44	11回分 8,800円	4	野小生 すす子 (カラオケ講師)
7	色彩豊かに たのしい水彩画	デッサン・着色といった技術面の指導と共に、絵を描く楽しさ・充実感を味わいます。	1・2・3木曜 13:30~15:30	36	12回分 9,600円	3	堤 啓一 (熊本県水彩画会 会長)
8	大満足の手づくりニット 手編みの基本	手編みは初めてという方にも、楽しくゆっくり進めていきます。各自のペースでオリジナル作品を作ります。	毎週金曜 9:30~11:30	44	11回分 8,800円	4	中村 ちか子 (講談社指導講師)
9	音程、リズムOK! 歌謡入門(金・午前)	演歌や歌謡ポップス等のメロディ・リズムを、正しく楽しく歌ってみましょう。	毎週金曜 10:00~12:00	44	11回分 8,800円	4	並木 浩一 (日本歌手協会会員)
10	歌唱力UP! 歌謡入門(金・午後)	歌謡曲や演歌の表現力豊かな歌唱法を学んで、歌う楽しさをもっと味わってみませんか?	1・2・3金曜 13:30~15:30	36	12回分 9,600円	3	野小生 すす子 (カラオケ講師)
11	素朴な美しさ パッチワークキルト	布の接ぎ方、キルトの方法を基礎から応用まで楽しく学びます。実用的でおしゃれな作品を創作します。	2・4金曜 13:30~15:30	24	12回分 9,600円	2	山下 美佐子 (文部科学省認可 日本手芸普及協会講師)

お申込み方法

平成30年3月13日(火)午前9時からサンライフ熊本窓口にて先着順に受け付けます。

- 申込み**…………… 受講料を添えてお申込みください。満員になり次第、締め切りです。また**満員の講座はキャンセル待ちのみ受け付けます。**応募人数が極端に少ない講座は、とりやめになる場合があります。
- 受講料**…………… 原則として、納入された受講料はお返しいたしません。講座によって納入単位が異なります。納入単位毎に受講料を納めていただく更新となり、継続して受講できます。次回への振替や受講講座の別人譲渡は一切致しておりませんのでご了承ください。講座によってはテキストや教材費・材料費が別途必要です。(実費)
- 講座**…………… 各講座とも、通年(平成30年4月~平成31年3月)で行います。講師の都合や天災などによりやむを得ず他の日に振り替える場合があります。
- お願い**…………… 子どもと一緒に参加できる講座以外、お子様連れの受講はご遠慮ください。

個人情報保護の取扱い

個人情報保護法に基づき、個人情報の安全管理に努めます。受講生の皆様の個人情報につきましては講座等への登録、案内を目的として利用させていただきますがご本人の同意なしに第三者へ提供することはありません。

短期講座のご案内

1才以上児のママやマタニティ向けの各種講座も実施中！
サンライフ熊本ホームページをご覧ください。

サンライフ熊本

検索

NO.	4月募集 ママ向け講座名	日 時	対象者 (定員各 15 組)	受講料	申込方法
1	産後ママの骨盤ケアヨガ①	4/17～6/19 (火) 10:00～11:00	2～8か月児と母親	3,150円 (全9回分)	4月4日(水)まで HPオンライン受付
2	産後ママの骨盤ケアヨガ②	4/17～6/19 (火) 11:20～12:20	7～11か月児と母親		
3	産後ママの骨盤ケアヨガ③	4/17～6/19 (火) 11:40～12:40	2～8か月児と母親		
4	産後ママの骨盤ケアヨガ④	4/17～6/19 (火) 12:40～13:40	2～8か月児と母親		
5	産後リカバリーヨガ①	4/18～6/20 (水) 10:00～11:00	7～11か月児と母親	3,500円 (全10回分)	4月5日(木)まで HPオンライン受付
6	産後リカバリーヨガ②	4/18～6/20 (水) 11:20～12:20	2～8か月児と母親		



NO.	4月募集講座名	内 容	日時	受講料	対象者 定員	申込方法
1	楽しく撮るデジカメ撮影	デジタルカメラの撮影をより楽しく、より美しく行うための講座です。構図や露出等のテクニックから、現像した写真の飾り方まで、日常生活の中で写真を楽しむ方法を学びます。	4/19～6/21(木) 全8回 9:30～11:30	6,400円 (材料費 500円)	16歳以上の方 20人	4月5日(木) 午前10時から 先着順受付 (電話可)
2	着物のリフォームと暮らしの知恵	使わないけどもったいなくて捨てられない、そんな着物で洋服や小物を作る方法を学びます。また、楽しくエコライフを送る知恵を伝授します。	4/16～8/20 1・3(月) 全8回 10:00～12:00	6,400円	16歳以上の方 15人	
3	プリザーブドフラワー～母の日のアレンジ～	プリザーブドフラワーとは、生花をオーガニック系の薬で保存加工した物で、長期保存が可能です。そのお花を使った新しいスタイルのフラワーアレンジメントを学習します。	4/21(土) 10:00～12:00	800円 (材料費 2,000円)	16歳以上の方 15人	

ご 案 内

	講師・内容	日 時	定員	申込方法
中高年齢者の再就職準備セミナー	企業経営コンサルタント 桑原 たか子 さん 企業が求める人材像を理解し、これからの働き方を考えます。	3月10日(土) 11:00～12:30	60人	2月20日(火) 午前10時から 先着順電話受付
就職合同企業面談・説明会	正社員を採用予定の企業が、一堂に集まる合同面談説明会です。企業と自由に面談できます。参加企業 20社 (予定)	3月10日(土) 13:00～16:00		

サンライフ熊本勤労者塾

事業所登録のお申込みをいただくと、月1回のセミナーに事業主や従業員の方が参加することが出来ます。全て無料で受講することが出来、費用は一切かかりません。

◆お申込み方法 サンライフ熊本ホームページからお申込みください。

今後の講座・セミナー等は「くまもと市政だより」にてご案内します。

	日 時	場 所
発表会	3月17日(土) 8:45開場 9:00～15:00 (予定)	熊本市男女共同参画センター はあもにいメインホール
作品展	3月16日(金)～22日(木) 9:00～16:00	サンライフ熊本 館内

サンライフ熊本講座受講生・同好会の方々の日頃の活動の成果を発表します。みなさまお誘い合わせの上でご来場ください。

※駐車場混雑が予想されます。公共交通機関がマイカー乗り合わせにご協力ください。



発表会



作品展



最寄の
公共交通機関

- 交通センターから 熊本電鉄バス 菊池方面行 国道 経由に乗車
「男女共同参画センター はあもにい前」下車