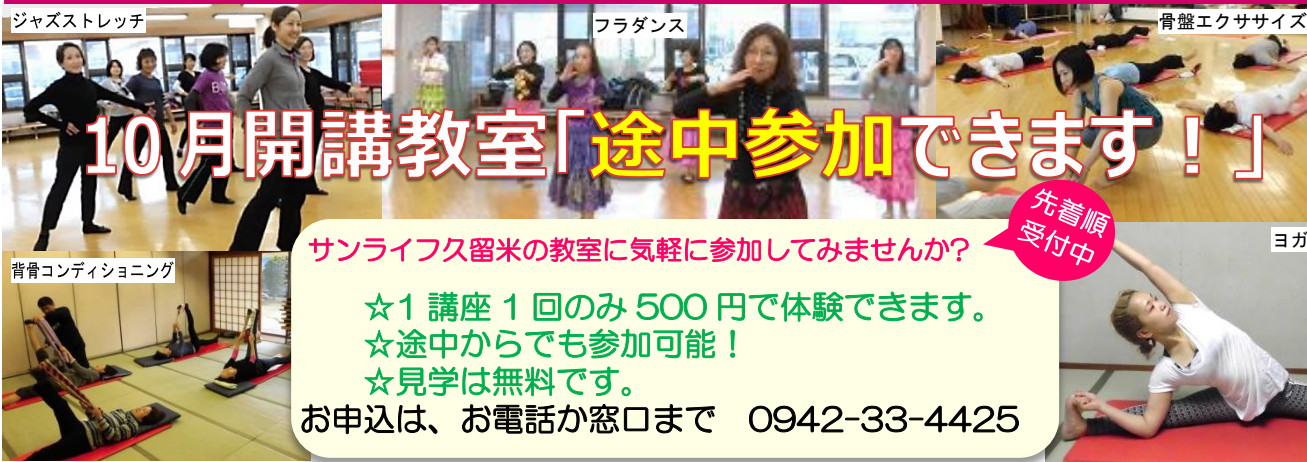


# サンライフ久留米

中高年齢労働者の雇用促進、健康増進、福祉向上を図る事を目的とした施設です。各種講座の開催、貸室（有料）を行っております。



サンライフ久留米の教室に気軽に参加してみませんか？

- ☆1講座1回のみ500円で体験できます。
- ☆途中からでも参加可能！
- ☆見学は無料です。

お申込は、お電話か窓口まで 0942-33-4425

## 大人のためのジャズストレッチ

ストレッチ&ジャズダンスで日頃の運動不足やストレスを解消しましょう！音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか？

- 講師 山北 美香
- 金曜 15:00~16:00
- 18回 (10~3月) 9,000円
- 20名



## やさしいバレエストレッチ

バレリーナのストレッチとピラティスの身体作りを取り入れたレッスンです。楽しく優雅に踊りましょう！

- 講師 R I K A
- 水曜 11:00~12:00
- 10回 (10~2月) 6,000円
- 20名



## カラダの土台、骨盤を鍛えて歪みを改善 綺麗なスタイルへ！ (10月~3月)

| 教室名       | 内容             | 講師名   | 曜 | 時間          | 定員  | 回数  | 受講料     |
|-----------|----------------|-------|---|-------------|-----|-----|---------|
| 骨盤エクササイズ昼 | 骨盤呼吸法、筋膜ストレッチ等 | 伊藤 祐里 | 月 | 13:00~14:30 | 20名 | 18回 | ¥10,000 |
| 骨盤エクササイズ夜 | ヨガの動きを取り入れます。  | 森山 裕美 | 金 | 19:00~20:30 | 20名 | 18回 | ¥10,000 |

## 夜のヨガで 一日の疲れをとりませんか？ ご自分のペースで心地良さを感じて下さい。

| 教室名          | 内容               | 講師名   | 曜 | 時間          | 定員  | 回数  | 受講料     |
|--------------|------------------|-------|---|-------------|-----|-----|---------|
| 月曜夜ヨガ(10~3月) | 全身を鍛えて美しく！       | 森山 裕美 | 月 | 19:00~20:30 | 20名 | 18回 | ¥10,000 |
| 木曜夜ヨガ(10~2月) | 週の半ばに心と身体を整えましょう | 川見 春子 | 木 | 19:00~20:30 | 20名 | 18回 | ¥10,000 |

## 筋力アップストレッチ

体力と筋力アップを目指す

“特別プログラム”です。

- 講師 内藤クリニック健康運動指導士
- 木曜 13:30~15:00
- 20回 (10~2月) 12,000円
- 20名



## 背骨コンディショニング

不調の原因は背骨の歪み！

運動で解消していきましょう！

- 講師 岸田 兼一
- 月曜 14:45~16:00
- 16回 (10~2月) 10,000円
- 15名

## 転倒予防ステップ運動

高齢者の転倒予防や認知機能向上

体力づくりを目的とした運動です。

- 講師 田邊 浩司
- 水曜 9:45~10:45
- 20回 (10~2月) 9,000円
- 20名

## 健康ストレッチ 充実した内容の1時間です。(10月~2月)

| 教室名      | 内容           | 講師名    | 曜 | 時間          | 定員  | 回数  | 受講料     |
|----------|--------------|--------|---|-------------|-----|-----|---------|
| 健康ストレッチ1 | 肩こり予防、猫背予防   | 中島 ルミ子 | 水 | 13:30~14:30 | 25名 | 20回 | ¥10,000 |
| 健康ストレッチ2 | 腰痛予防、膝関節運動など | 中島 ルミ子 | 水 | 15:00~16:00 | 25名 | 20回 | ¥10,000 |

## 癒しの音楽とゆったりとした全身運動！フラ 始めませんか？ (10月~2月)

| 教室名      | レッスン曲目        | 講師名    | 曜 | 時間          | 定員  | 回数  | 受講料    |
|----------|---------------|--------|---|-------------|-----|-----|--------|
| 木曜フラダンス1 | 「赤いレイ」        | 酒井 眞里子 | 木 | 09:45~10:45 | 25名 | 10回 | ¥5,000 |
| 木曜フラダンス2 | 「ザレターズフロムハワイ」 | 酒井 眞里子 | 木 | 11:00~12:00 | 25名 | 10回 | ¥5,000 |

## 英会話 (9月~2月) 講師：桑野カメリア Let's learn English together !

| 教室名     | 内容                    | 曜 | 時間          | 定員  | 受講料      |
|---------|-----------------------|---|-------------|-----|----------|
| トラベル英会話 | 海外旅行で使う英会話の基本を学びます。   | 木 | 15:45~16:45 | 20名 | 700円×残回数 |
| 金曜英会話1  | 初心者の方、英会話に興味のある方へお勧め！ | 金 | 13:30~14:30 | 20名 | 700円×残回数 |
| 金曜英会話2  | 基本的な文法を習得し会話を楽しみましょう！ | 金 | 14:40~15:40 | 20名 | 700円×残回数 |

### お申込み等に関して

#### お申込みについて

- ・受講対象年齢は18歳以上です。(高校生不可)
- ・体調に不安がある場合の運動系講座のお申込みはご遠慮下さい。
- ・複数講座受講可。
- ・車でお越しの方は駐車料金が必要です。(3時間未満200円)
- ・お申し込みはご本人に限ります。(代理の方のお申し込みは不可)

### ※必ずお読み下さい

#### 受講料について

- ・回数と受講料は全回数、全期間通しての金額です。
- ・途中参加の場合は、残回数と金額をお伝え致します。
- ・受講料支払後の返金はできませんので、講座内容をご確認、ご理解のうえでお申込み下さい。

平成30年度サンライフ久留米文化教養セミナー

広報くろめ10月15日号掲載

# 退職前準備講座 ~退職前に是非知っておきたい知識~

- 【対象者】・定年退職予定者及び既に退職した方(ご家族の参加も可)
- ・早期退職または自己都合で退職される50代以上の方

退職後、すぐにおこる社会保険、税金に関する疑問や最低限知っておきたいポイントを分かりやすくしっかり伝えます。

平成30年11月17日(土)

◆時間：講座 10時~12時(受付9時30分~)

講師：社会保険労務士

個人相談 13時~(先着順)

西野 恵子氏

※個人相談はご受講された方のみ可能です。



久留米市  
イメージキャラクター

受講料は無料！

◆定員：35名

◆会場：サンライフ久留米 2F大会議室

申込締切：平成30年11月7日(水)

個人相談：退職後に加入する健康保険・年金、再就職時の健康保険・年金や労働条件に関すること(給料・労災・失業)などについて相談できます。

※ 講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、はがき、電話、FAX、E-mail 又は、窓口にてお申込みください。

サンライフ久留米 ☎0942-33-4425

〒830-0037 久留米市諏訪野町 2363-9

E-mail sunlife@onyx.ocn.ne.jp

FAX 0942-33-4431

サンライフ久留米

検索

開館時間 ※祝祭日休館

月~土 9時~21時 日曜 9時~17時

