

サンライフ袋井

# 短期講座のお知らせ

令和5年

# 1▶3月

サンライフ袋井にて、令和5年1月～3月にかけて、下記の短期講座を予定しております。  
皆様のご参加をお待ちしております!!

講座名	日	時間	定員 (先着順)	受講料 (材料費含む)	内容
足の使い方・・・ 100歳でも自分の 脚で歩くために (全2回)	1月20日(金) 1月27日(金) (すべて金曜日)	10:00～ 11:00	10名	1,000円	足裏から脚の付け根までの骨、関節、筋肉のつくりや動かし方を知り、脚力低下などに対する不安や脚の痛みの改善を図る。 (講師:加茂衣未さん) 持ち物:大きめのバスタオルまたはヨガマット、飲み物
ダンスエアロ &ストレッチ (全8回)	1月9日、16日 1月30日 2月6日、13日 2月20日 3月6日、13日 (すべて月曜日)	13:30～ 14:45	16名	3,500円	エアロステップでダンスを踊って筋肉をほぐし、きれいな姿勢を目指す。 (講師:竹本真由美さん) 持ち物:上履き、タオル、飲み物、ヨガマット
白菜キムチ (ヤンニョム)作り	1月18日(水)	13:30～ 16:00	10名	1,800円	ヤンニョムを作り、白菜の塩漬けと混ぜ、白菜キムチを作る。1人ヤンニョム1kg・白菜キムチ200g分を持ち帰る。 (講師:埋田信子さん) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、スリッパ



足の使い方・・・100歳でも自分の脚で歩くために

※図・写真はイメージです。

12月14日(水)から、申込開始です。

## 短期講座

# ダンスエアロ&ストレッチ



イメージ写真です。

ダンスエアロ&ストレッチ ※図・写真はイメージです。

## 短期講座

# 白菜キムチ



イメージ写真です。

白菜キムチ(ヤンニョム)作り ※図・写真はイメージです。

### ◆◇ 申し込みについて ◇◆

- 申込開始日: 令和4年12月14日(水)から、受付時間: 午前9時～午後8時30分
- サンライフ袋井の受付まで直接、もしくはお電話にてお申し込みください。
- いずれの講座も先着順となります。定員に達し次第募集終了となります。
- 申し込み人数が少ない場合、教室が開講しないことがあります。

### ◆◇ サンライフ袋井 連絡先 ◇◆

住所 : 袋井市上田町 267-5  
電話 : 0538-43-5051 (毎月第4月曜日休館)  
ホームページ : <http://www.sunlife-fukuroi.jp/>

12月14日(水)から、  
申込開始です。