

「令和4年 2・3月短期講座のお知らせ」

サンライフ袋井にて、令和4年2・3月に、5つ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
ショコラシュー	2月11日(金) 建国記念の日	13:00 ~16:30	10名	2,500円	ココア味の生地にチョコクリームを入れたバレンタインデー向けのシュークリームを作る。(講師:江川唯姫子さん) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん、スリッパ
ブーケフレームと軽やかなネックレス (全3回)	2月18・25日、 3月4日 (全て金曜日)	10:00 ~12:00	8名	2,500円	ペーパークイリング(紙を巻いて作るアート)で、ブーケフレームとネックレスを作る。(講師:沼田晶子さん) 持ち物:定規(30センチ)、木工用ボンド、メガネ
免疫力を 上げましょう	2月3日(木)	10:00 ~11:30	8名	1,000円	免疫力を上げるつば押しなどを実践し、病気にかかりにくい体づくりを目指す。(講師:石川茂樹さん) 持ち物:筆記用具
ピラティス (全5回)	2月8・15・22日、 3月1・8日 (全て火曜日)	13:30 ~14:30	10名	2,000円	体幹トレーニングで腹筋や背筋などを鍛える。(講師:荒内幸代さん) 持ち物:ヨガマット、飲み物、タオル
初めてのギター 弾き語り(全4回)	2月12・26日 3月12・26日 (全て土曜日)	13:30 ~15:30	8名	2,000円	初心者や、基本を学び直したい人向けの講座。(講師:朝倉由則さん) 持ち物:ギター、カポタスト、チューナー、筆記用具



ショコラシュー



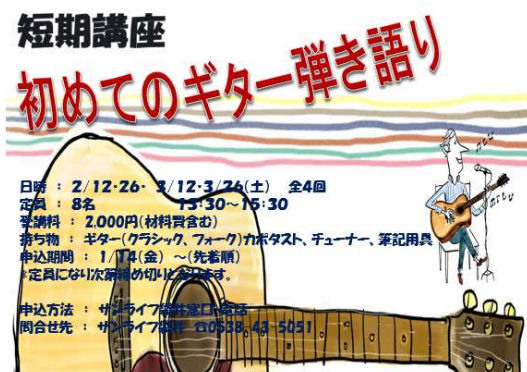
ブーケフレームと軽やかなネックレス



免疫力を上げましょう



ピラティス



初めてのギター弾き語り

※図・写真はイメージです。



## 2月 短期講座 「ブーケフレームと軽やかなネックレス」

サンプル品のご紹介です。  
今回のネックレスは、「ブラウン」(左側)  
「ラベンダー」(中央上側)、「グリーン」  
(中央下側)の3色です。  
お気に入りの色をお選びください。

尚、ブーケフレームは、写真にある1色  
となっています。

サンプル品は、「サンライフ袋井」に飾っ  
てあります。

### ◆◇ 申し込みについて ◇◆

- 申込開始日:令和4年1月14日(金)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 ◇◆

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/>