

お申込み方法

一斉受付期間内に「オンライン」または「往復はがき」にて受付します。先着順ではありません。

【一斉受付期間】

令和7年1月15日(水) 午前9時から2月14日(金) 正午まで
 ・受付期間内に定員を超えた講座については、抽選となります。
 ・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。
 ※一斉受付期間以降も、空きがある講座は随時受付いたしますのでお気軽にお問合せください。

■**オンライン申込み(お手軽)** サンライフ熊本HPのお申込みフォームに沿って必要事項を入力いただき、お申込みください。
 (申込フォーム)

■**往復はがき** サンライフ熊本HPから、往復はがき記入例をご確認いただき、お申込みください。



【受講手続き】

令和7年2月20日(木) 以降に抽選結果、開講有無等についてお申込み者様全員に通知します。(往復はがきの場合、お時間がかかります。)
 ・2月20日(木)～3月14日(金)にご来館いただき、受講料をお納めください。

【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、年度内は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(令和7年4月～令和8年3月)で実施します。年度内に16歳を迎える方はご受講いただけます。講師の都合や天災などによりやむを得ず他の日(予備日)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。

1月～4月開催社員研修・イベント等のご案内



講座名	日時	受講料	対象者・定員	申込方法
新入社員研修(1日コース) 社会人としての心構え、組織のルール、指示命令の受け方、報告・連絡・相談、ビジネスマナー等	①4/2(水) 9:30~16:00 ②4/3(木) 9:30~16:00 ③4/4(金) 9:30~16:00 ④4/7(月) 9:30~16:00	無料	新入社員の方 各20人	2月3日(月) 午前10時から オンライン受付 先着順
入社2年目社員向け研修(1日コース) 入社して1年間の振り返り、仕事の進め方、人間関係向上のポイント、モチベーションアップ等	①4/15(火) 9:30~16:00 ②4/16(水) 9:30~16:00 ③4/17(木) 9:30~16:00	無料	入社2年目の方 各20人	

<p>作品展 無料 1月10日(金)～3月13日(木) ※休館日除く サンライフ熊本受講生・同好会の作品を館内に展示 前回の作品展の様子</p>	<p>映画鑑賞会 無料 「母と暮せば」 2月22日(土) 午前の部 9:30～11:40 午後の部 13:00～15:10 対象者・定員 16歳以上の方 各40人 2月3日(月) 午前10時から オンライン受付 先着順</p>	<p>勤労者のための 無料 こころの健康相談 4月26日(土) 以降の土曜 9:00～17:00 産業衛生学会専門医による1人1時間以内のカウンセリング 対象者・定員 16歳以上の勤労者 6人 4月7日(月) 午前10時から オンライン受付 先着順</p>	<p>高齢者の 無料 おしごと相談コーナー 不定期 9:00～12:00 13:00～16:00 申込不要。実施日をHPでご確認の上、ご来館ください。</p>	<p>健康相談 無料 不定期 9:00～12:00 13:00～16:00 申込不要。実施日をHPでご確認の上、ご来館ください。</p>
---	--	---	--	---

貸会議室・体育室のご案内

サンライフ熊本では会議室、体育室の貸し出しを行っています。詳しくはHPをご確認ください。



熊本市勤労者福祉センター(サンライフ熊本)

開館時間 月曜～土曜 9:00～21:15 (ただし、日曜・祝日は17:15まで)
 休館日 第2・4月曜(ただし、祝日の場合はその翌日) 年末年始(12/29～1/3)
 公共交通機関
 ●桜町バスターミナルから 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



お問い合わせ TEL 096-345-3511

令和7年度 主催講座のご案内

サンライフ熊本 受講生募集

サンライフ熊本は、勤労者及び市民の皆様のワーク・ライフ・バランスの実現を応援しています。健康で豊かな生活のための充実した時間や、自己啓発の場を提供するために、令和7年度も多種多様な自主講座を用意し、皆様の受講をお待ちしています。どうぞお気軽にご利用ください。

ホームページはこちら

詳しくはQRコード、または下記URLまでアクセスしてください。

URL <https://sunkuma.net/>

サンライフ熊本



〒860-0862
 熊本市中央区黒髪3-3-12 TEL 096-345-3511
 一般財団法人 熊本市勤労者福祉センター

お申込み方法は裏面をご覧ください →

職業講座

※職業講座については一斉申込期間内の受付ではありません。お申込方法等詳細についてはHPにてご案内しますのでご確認ください。

NO	講座名	曜日・時間	定員	開講期間	受講料	支払回数	内容	講師(敬称略)
1	はじめての接客英会話 NEW	毎週木曜 19:00～20:30	16	6月～7月 5月上旬受付	5回分 3,000円	1	「英語で案内したいが自信がない」という方のファーストステップとしておススメの講座です。	Acosta (アコスタ) 悠子 (ランゲージサービス ACOS ENGLISH代表)
2	YouTube動画撮影編集講座	毎週水曜 18:50～20:50	15	7月～9月 6月上旬受付	10回分 8,000円	1	YouTube動画の具体的な作成方法から、実際に公開するまでの技術を学ぶ講座です。	柴田 健 (キャリア教育プラザ(株) PCインストラクター)
3	アナウンサーに学ぶ! 話し方講座 ～伝える力とコミュニケーション術～	2・4金曜 18:50～20:50	10	7月～9月 7月上旬受付	5回分 4,000円	1	講師があなたの話し方や声のお悩みにアプローチする講座です。実践トレーニングで「伝える力」を身につけましょう。	風戸 南陽子 (フリーアナウンサー)

スポーツ・レクリエーション講座

No	講座名	曜日・時間	定員	年間回数	受講料	支払回数	内容	講師(敬称略)
1	月曜卓球	1・3・5月曜 10:00～12:00	16	20	10回 6,500円	2	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。	山下 敬一 (公財)日本スポーツ協会公認卓球コーチ2)
2	バレトエクササイズ NEW	1・3月曜 13:30～15:00	20	20	10回 5,000円	2	バレトとは、フィットネス・バレエ・ヨガの簡単な動きを音楽に合わせて行う有酸素運動です。	荒川 美紀 (バレトインストラクター)
3	リラックスヨガ(火)	毎週火曜 10:00～12:00	15	42	14回 9,100円	3	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。	徳永 つよみ (日本ヨーガ学会講師)
4	火曜卓球 NEW	毎週火曜 13:00～15:00	16	36	12回 7,800円	4	午後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。	山下 すみ子 (公財)日本スポーツ協会公認卓球コーチ2)
5	やさしいピラティス	毎週火曜 13:30～15:00	14	40	10回 5,000円	4	呼吸と動きを合わせる事により、ムリなく動くことができます。正しい姿勢へと導き日常生活を楽に過ごしましょう。	杉田 菜 (ピラティスインストラクター)
6	ピラティス&骨盤体操	毎週火曜 15:10～16:10	14	40	10回 3,500円	4	骨盤を正しい位置へと導き、本来のまっすぐな姿勢を取り戻します。しなやかに強い体づくりを目指しましょう。	
7	ZUMBA①	毎週火曜 18:50～19:50	20	40	10回 3,500円	4	ラテン系音楽とダンスを融合させたプログラム「ZUMBA」初心者の方でも大丈夫!楽しみながらエクササイズしましょう!ストレス解消にもなりますよ!	田代 亜矢 (オフィシャルZUMBAインストラクター)
8	ZUMBA②	毎週火曜 20:00～21:00	20	40	10回 3,500円	4		
9	いきいきヨガ	毎週火曜 18:50～20:50	15	40	10回 6,500円	4	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。	木原 美保 (日本ヨーガ学会講師)

