

サークル・教室ご紹介 I

DREAM SHIP
下関市生涯学習プラザ

NPO 茶道鎮信流下関支部 松 要 会

武家茶道に親しんでみませんか
毎月 第 2・4 金曜日
13:00 ~ 21:00
茶 室
連絡先 083-246-1246 浜谷

茶道表千家プラザ教室

表千家の点前の習得
毎月 第 1・2・3 月曜日
(祝日は振替)
13:00~20:00 の間で
都合が良い時間
茶 室
連絡先 083-256-4558 岡

売茶流 柏雲会

煎茶道
毎月 第 1・3 水曜日
13:00~17:00
茶 室
連絡先 083-253-2593 野間

池坊いけばな教室

いけばな
毎週 土曜日
9:30 ~ 16:30
学習室1
連絡先 083-245-5256 白石

きもの着つけ教室装いの会

きものの着装と礼法の習得
毎月 第 2・4 土曜日
10:00~16:00 までの 2 時間
和 室1
連絡先 080-6316-4728 中嶋

ファッション・ニット

おしゃれなニットを
自分で作ってみませんか?
毎週 木曜日
(A) 10:00~12:00
(B) 13:30~15:30
学習室1
連絡先 083-231-6930 高橋

布リメイク教室

体型に合わなくなった洋服や着物を
使用し、衣服の補正を行います
毎月 第4 土曜日
10:00~14:45
学習室2
連絡先 083-258-4005 宮内

メモリーパッチワーク スクール

大きなものから小さなものまで
手作りしましょう
毎月 第 1 土曜日
10:00~12:00
学習室2
連絡先 083-267-6686 小田

木彫りのくるみ会

木彫り練習、作品制作
毎月 第 2・4 木曜日
12:45~17:00
工作工芸室
連絡先 083-222-0492 天野

公文書写教室

ペン習字・かきかた・筆ペン
毎週 火曜日
15:15~19:15
学習室 4
連絡先 090-8086-3749 大塚

囲碁教室

囲碁教室
毎週 木曜日
9:15~12:15
学習室 2
連絡先 083-253-2994 八尋

トールペイント教室

トールペイントとは木・ブリキ・ガラス
陶器・布などに絵を描くことです
毎月 第 2・4 水曜日
12:45~14:45
学習室 4
連絡先 083-254-9305 川浪

ニッキーズ

ピラティス
毎月 1・2・3・4 水曜日
20:00~21:00
レクリエーション室 2
連絡先 090-8714-9309 錦織

マットピラティス

マットピラティス
毎月 1・2・3・4 木曜日
10:30~11:30
レクリエーション室 2
連絡先 090-8714-9309 錦織

※ お問い合わせは各団体へお願いいたします
平成 30 年 10 月現在

サークル・教室ご紹介Ⅱ

DREAM SHIP
下関市生涯学習プラザ

太極舞

太極拳、ヨガ、気功を融合した
ゆっくりとした全身運動、気血水を促進

毎月 第1・2・3・4 水曜日

20:00~20:50

レクリエーション室

連絡先 080-4266-4216 道下

太極舞・コアトレ

太極舞で体を温めた後、体幹トレーニング
継続で腰痛軽減、冷え症・姿勢改善

毎月 第1・2・3・4 金曜日

20:00~20:50

レクリエーション室

連絡先 080-4266-4216 道下

フィットネス・太極舞

下半身を鍛え健康寿命を延ばします
[長持ちする体づくり]始めませんか

毎月 第1・2・3・4 土曜日

10:30~11:20

レクリエーション室

連絡先 080-4266-4216 道下

ホアロハ

フラダンス

毎月 第1・2・3 月曜日

①10:00~12:00 ②12:30~14:30

③14:45~16:45 ④17:00~19:00

レクリエーション室1

連絡先 093-471-7841 竹中

保健功

呼吸法と太極拳で健康増進

毎週 木曜日

9:30~11:30

レクリエーション室1

連絡先 083-231-1362 荒井

エアロビクスダンス教室

第1・2・3週ストレッチ、エアロビなど
第4週美腰レッスン[腰振りエクササイズ]

毎週 月曜日

19:45~21:45

レクリエーション室1

連絡先 090-4696-5439 青木

フラ・ヒナノ・マーリエ

ハワイの伝統舞踊「ハワイアンフラ」
あなたも踊ってみませんか

毎月第1・2・3 金曜日

①19:00~ ②20:00~

レクリエーション室2

詳しくはお問合せ下さい

連絡先 090-4944-3118 長谷部

フラ・ヒナノ・ローカヒ

ハワイの伝統舞踊「ハワイアンフラ」
あなたも踊ってみませんか

毎月第1・2・3 木曜日

20:00~

レクリエーション室2

詳しくはお問合せ下さい

連絡先 090-4944-3118 長谷部

テ・フェティア・ヒナノ

南国の楽園タヒチの民族舞踊
タヒチアンダンスを踊ってみませんか

毎月第1・2・3 火曜日

20:00~

レクリエーション室1

詳しくはお問合せ下さい

連絡先 090-4944-3118 長谷部

女声合唱クール・ソレイユ

宗教曲からポップスまで

毎週 月曜日

14:00~16:00

多目的ホール

連絡先 083-222-0025 原田

ユネスコ歌のレッスン

50~70年代を中心とした、洋楽ポピュラー
ソングのソロボーカルをレッスンします。

毎週 火曜日(4クラス)

土曜日(1クラス)

レクリエーション室2

時間帯はお問合せくださいませ♪

連絡先 083-231-2054 生涯学習課

関門海峡合唱団・下関

~世界に届けよう。関門の歌声~
いっしょに歌いましょう!!

毎月2回 月曜日

19:45~21:45

音楽室1

連絡先 090-2509-0190 事務局

リトミック

音楽で楽しく遊びながら、こどものあらゆる
能力を引き出すための教育です

毎週 火曜日

10:10~1歳・11:10~2歳

大練習室

連絡先 083-292-1170 梶山

083-283-1351 田辺

クラシックギター教室

さまざまな名曲を優しいギターの音色で
~あなたのペースに合わせた

個人レッスン~

月2回 木曜日

13:00~19:30

音楽室2

連絡先 090-9608-2737

中野ギタースタジオ

※お問合せは各団体へお願いいたします

平成30年10月現在