

第10回 ドリームシップ祭り 体験教室のご案内

～笑顔満祭10周年～

※各講座当日参加できますが、講座によっては事前申込により定員に達している場合がございます。

※当日、内容等が変更になる場合がありますので、お問合せください。

事前申込受付中

日	階	部屋	団体名	時間	体験内容 & PR
19日 (土)	1	大練習室	太極舞 	10:05～10:35	【太極舞の体験】 ※動きやすい服装で 対象：どなたでもどうぞ 太極舞とは、太極拳・気功・ヨガの動きを取り入れたダンス（舞）です。ダンスは脳に刺激を与え、認知症予防、筋肉や骨を丈夫にします。オープニング前に体を少しほぐしてから、祭りを楽しみませんか？
	2	学習室⑤	囲碁教室 	9:00～16:00	【囲碁自由対局 他】 囲碁教室 一同 “囲碁”の面白さと奥深さが認識され、どんどん国際化が進んでいます。子どもさんには頭脳発育の助けに、お年寄りにはボケ防止に非常に適しています。下関の囲碁ファンの方々に、今日一日を楽しんでいただければと思います。
	3	レクリエーション室①	ヨガサークル 	11:15～12:00	【ヨガの体験】 対象：大人の方 ※必要な方は飲み物をご持参ください 市内で18年続いているセラピーヨガ教室。人と合わせずに、その日の体調で無理なく体の歪みを矯正していきます。ゆったりした呼吸で身心共にリラックス！肩こり・腰痛にはすぐに効果を感じています。
20日 (日)	1	大練習室	アースサウンド オカリナクラブ	14:30～15:30	【オカリナ体験】 どなたでも楽譜が読めなくても大丈夫！！  楽器も用意しています。
	2	学習室④	ロボットプログラミング 教室 	①10:15～ ②12:45～ ③14:30～ ※各回90分	【ロボットプログラミング教室の親子体験会】 対象：小中学生の親子（先着各5名） 小中学生のロボットプログラミング教室。ことし3年目で、会場ではこれまでの子どもたちの取り組みを動画でご覧になれます。
	2	学習室⑤	Speak Up English 	①11:00～ ②13:00～ ※各回30分程度	【簡単な英会話（聞き取り、練習など）の体験】 対象：初心者の方大歓迎！どなたでもどうぞ 毎週月曜午前中、英語で文章を作って話す練習をしています。一人ではなかなか練習できない方、生涯学習として英語を勉強してみたい方、週一回ですが、するのとならないのでは全然違います。ぜひお気軽に始めてみて下さい。
3	レクリエーション室①	ニッキーズ マットピラティス 	14:30～15:30	【マットピラティスの体験】 対象：どなたでもどうぞ。初心者の方大歓迎！ 水曜日の20時から1時間“ピラティス”を行っています。ピラティスは、体の芯（コア）に働きかけ、しなやかな筋肉、引き締まったボディをつくるほか、新陳代謝が高まるので、太りにくい体質になります。健康づくりと美しいプロポーションづくりを一緒にはじめてみませんか。	
両日 	2	学習室①②	ファッション・ニット ＜有料＞	10:00～15:00 随時	【転写で作るペタンコ・バッグ】  材料費：1,000円 定員：両日先着・各5名
		学習室②	きもの着付け教室 装いの会 	随時	【折型、紙幣包み】 対象：どなたでもどうぞ（希望により随時行います）
	学習室③	池坊いけばな教室 ＜有料＞	10:00～随時	【フラワーアレンジ】 対象：子ども～大人 持参物：はさみ  材料費：500円 定員：先着 30名	