



下関市文化振興財団が主催する公演や講座の参加案内など、プラザ情報が満載!

## 運動教室

### ～座ってできる有酸素運動～

イスに座った状態で行う有酸素運動「ケアビクス」を体験してもらいます。音楽に合わせてたり、参加者とコミュニケーションを取ったりと楽しい運動教室です。生活習慣病の予防や筋力トレーニングによる転倒予防効果も期待できます。

体と心のケアを楽しむ「ケアビクス」、始めましょう!

※休憩あり

日時 11月7日(土) 10:00～11:30  
場所 ドリームシップ 2F 宙のホール(多目的ホール)  
定員 20名  
対象 どなたでも参加可能  
(必要な方は介助者同伴でご参加ください。)  
受講料 500円  
持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装・運動靴  
申込締切 10月23日(金)必着

NEW

## マスクとエコバッグをつくろう

「立体マスク」と「エコバッグ」を作ります。裁縫が初めての方でも比較的簡単に縫うことができます。基本の作り方を学び、ご自宅でもチャレンジしてみませんか。

日時 12月19日(土) 10:00～12:00  
場所 ドリームシップ 3F 工作工芸室  
定員 10名  
対象 どなたでも参加可能  
(小学生以下は保護者同伴)  
受講料 500円  
材料費 1,000円  
持参物 裁縫道具  
申込締切 12月4日(金)必着



## ケアビクスとは

体と心のケアと健康づくりを目的に、体力に自信のない方、高齢者や障がいのある方、どなたでもできる有酸素運動です。イスに座ったままできるので、自分の体・体力に合わせて、負担をかけずに、安全に楽しく無理なく、また効果的に運動ができるのが特徴です。



NEW

## そば打ち教室

そば作りの工程を一から学びましょう。

日時 11月15日(日) 9:30～12:30  
場所 ドリームシップ 3F 料理教室  
定員 ペア5組(10名)  
対象 18歳以上  
受講料 500円 材料費 1,000円  
持参物 エプロン、三角巾、おてふき  
申込締切 10月30日(金)必着



## <講座の申込方法>

- ▶ 往復はがき ※往復はがき1枚につき2名まで  
「往信うら面」 ①講座名 ②住所  
③氏名・年齢(参加者全員)  
※運動教室で介助者同伴の場合は、  
介助者の氏名もご記入ください。  
④電話番号
  - 「返信おもて面」  
住所、氏名を記入のうえドリームシップまで
  - ▶ ドリームシップ専用申込用紙に返信用の63円切手を添えて直接申込み
- ※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

小中学生のこどもにもわかりやすいクラシックコンサート♪

# こどもクラシック2020

～音楽のおくりもの～

# 11/28

開演 14:00 (開場 13:00)  
ドリームシップ 海のホール  
(下関市生涯学習プラザ)

【出演】



ファシリテーター  
五十嵐 美紀子



ソプラノ  
池田 綾乃



ヴァイオリン  
児島 まさ子



フルート  
村田 絢子



ピアノ  
藤井 亜希子

クラシックはむずかしそう…  
クラシックコンサートってどんなかんじ?  
と知っている方も、この機会にこどもと一緒に  
“ホールデビュー”しませんか?  
ホールに響く生音で、心に花を咲かせましょう♪

**入場無料**(要観覧申込)  
※年齢による入場制限はありません。  
大人の方のみでの申込も可能です。



【プログラム】

G. ロッシーニ：オペラ「セビリアの理髪師」より“今の歌声は”  
G. ロッシーニ：ねこの二重唱  
V. モンティ：チャルダッシュ  
葉加瀬太郎：情熱大陸 ほか

※プログラム、曲目は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【観覧申込方法】 往復はがきに必要な事項を記入のうえ、下記申込先までご応募ください。

<申込先>

〒750-0025 下関市竹崎町4丁目5-1  
「下関市文化振興財団 事業係」まで

申込締切：2020年11月6日(金)必着

◆必要事項◆ \*往復はがき1枚につき4名まで入場できます。

- 「往信おもて」…申込先の郵便番号、住所、宛名
- 「返信うら」…何も書かないでください
- 「返信おもて」…観覧希望代表者の(1)郵便番号 (2)住所 (3)氏名
- 「返信うら」…(1)観覧希望者の人数 (2)観覧希望の代表者の氏名・年齢 (3)観覧希望の同行者全員の氏名・年齢 (4)代表者の連絡先 (5)代表者の住所



お問い合わせ：(公財)下関市文化振興財団 TEL.083-231-6401

## ドリームシップ10年の軌跡

ドリームシップは、2010年(平成22年)3月20日に開館し、今年で開館10周年を迎えました。

そこで、ドリームシップで行った自主事業を当時の出来事と共に年表で振り返る他、ドリームシップ祭りに関する事柄をパネルやスライドショーで紹介します。

また、プラザ定期登録団体の紹介もいたします。どなたでも観覧いただけますので、お気軽にお越しください。

日時 令和2年10月24日(土)～11月8日(日)

開館 9:00～22:00

場所 ドリームシップ 1階 コミュニティスペース  
<観覧無料>

## ドリームシップ祭り 開催中止のお知らせ

令和2年10月に開催を予定しておりました「ドリームシップ祭り」は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、中止することに決定しましたのでお知らせいたします。何とぞご理解をお願いいたします。

下関市生涯学習プラザ内  
ドリームシップ祭り実行委員会事務局

●下関市文化振興財団・友の会

<会員募集中!>

詳しくは友の会事務局(下関市民会館内)へ  
TEL.083-231-6401

●各種チケット取り扱い

●貸館予約やお問い合わせ等

下記までお気軽にお電話ください。

<新型コロナウイルス感染防止対策>  
来館時のお願い

- ・マスクの着用(持参)
- ・施設入口での手指消毒(施設入口に消毒液あり)
- ・来館前に検温を行い、発熱、喉・咽頭痛などの症状がないか確認

感染症拡大防止に  
ご協力ください



DREAM SHIP

お問い合わせ .....

ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)

<指定管理者> 公益財団法人 下関市文化振興財団

〒750-0016 下関市細江町三丁目1番1号

TEL.083-231-1234 FAX.083-242-6234



Twitter

Instagram

ドリームシップ  
QRコード



https://s-dreamship.jp/