



ぷらいふ

Shimonoseki City Lifelong Learning Plaza

12月号

下関市生涯学習プラザだより。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!

第1回

懐かしの写真展 ～細江町界限～

展示写真(一部)

期間 12月13日(月)～26日(日)

時間 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

細江町には、かつて関釜連絡船の発着場や本州の終着駅である旧下関駅があり、これらの利用者が泊まった山陽ホテルや山陽百貨店が立地して、下関一の賑わいを見せていました。それらの建物もなくなり、昔を知らない人が多くなった今こそ、細江町の歴史とその時代背景を写真を通して知って、感じていただけたらと思います。

写真展は、明治から昭和の時代を振り返ります。“あの頃”を生きた人はもちろん、その時代を知らない人も是非楽しんでください。



懐かしい風景や街並み、建造物、地域の祭りなどの写真を展示します。

(写真提供 下関市)

講習

「人生100年時代を生きる」第2回

事前申込制

考えよう! 人生100年時代のマネープラン

近年、医療技術の発展などにより長寿化が進み、人生100年時代が到来しました。今回は長寿化に伴うリスクの一つである「資金問題」に着目し、これからの時代に求められるマネープランについて考えます。

日時 2022年1月30日(日) 10:00～11:30 **受講無料**

場所 2F 風のホール(小ホール)

定員 50名(先着)

対象 どなたでも参加可能

申込開始 2021年12月1日(水)～
※定員になり次第締切

申込方法は裏面(B)へ



人生100時代 コラム



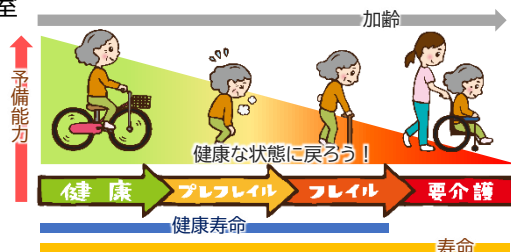
10月17日に第1回「健康寿命をのばそう」を開催しました。今回は、講習の中で講師の山下智省先生(下関医療センター)から説明のあった「フレイル(虚弱)」という言葉を紹介しします。

「フレイル」とは健康(頑健)な状態と要介護状態(身体機能障害)の中間の状態を指します。この状態を放置すると要介護状態に進んでしまいますが、適切な対処をすることで健康な状態に戻ることが出来る状態でもあります。一度要介護状態になってしまうと健康な状態に戻るのには困難です。長く健康で過ごすためにはフレイルを予防すること、また、フレイルになったとしても健康に戻る努力が大切です。

「フレイル」は①筋力などの身体的要因、②認知症などの精神的要因、③孤独などの社会的要因が深く関係します。

予防のために、筋力トレーニング(特に下半身)や頭を働かせる脳トレーニング、料理教室や工作体験への参加といった社会参加に取り組ましましょう!

フレイルの概念図



講座

ひな祭りのデコ巻きずし教室

日時 2022年2月27日(日) 10:00～13:00

場所 3F 料理教室 定員 18名 対象 どなたでも参加可能

受講料 500円 材料費 1,000円

持参物 エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー
(お持ちの方は)電子はかり

申込締切 2月10日(木)必着

小学生以下は
保護者同伴

申込方法は裏面(A)へ

年末年始休館日のお知らせ

ドリームシップ全館

(下関市生涯学習プラザ)

(下関市立中央図書館)

令和3年12月29日(水)～

令和4年1月3日(月)

※令和4年1月4日(火)より開館いたします。

Let's Enjoy ミュージック

参加者募集

2022年

～海のホールでひとときを～

2月26日(土)・27日(日)

会場・・・ドリームシップ 海のホール

募集対象・・・どなたでも参加可能(個人・グループ可)

内容・・・生音で演奏できるもの(例…スタインウェイ、管楽器、クラシックギター、ヴァイオリン、声楽など)

使用楽器・・・スタインウェイ D-274
その他の楽器は参加者持参

参加費・・・1区分 2,000円

利用設備・・・音響反射板、空調、基本照明、ピアノ椅子、足台(2台)、譜面台 など

<応募方法>

専用の応募用紙(チラシ裏面)に、希望の時間帯など必要事項を記入のうえ、ドリームシップ1階窓口持参、またはE-mail・FAX・郵送でお申込みください。

※専用の応募用紙は、ドリームシップなどに備え付けているほか、ホームページ [https://s-dreamship.jp] からダウンロード可。

●申込締切 2022年 1月31日(月)必着

利用区分

- A 10:00～10:50
- B 11:00～11:50
- C 12:00～12:50
- D 13:00～13:50
- E 14:00～14:50
- F 15:00～15:50
- G 16:00～16:50

<注意事項>

- ・利用の時間帯には、準備から退場までの全ての時間を含みます。
- ・利用設備(音響反射板、空調、基本照明、椅子、譜面台等)の使用料はかかりません。
- ・体験の機会を提供する事業です。レッスンや営利目的での参加はできません。
- ・詳しくはお問い合わせください。

<お問い合わせ> ドリームシップ(下関市生涯学習プラザ)
〒750-0016 下関市細江町3丁目1番1号
TEL:083-231-1234 FAX:083-242-6234
E-mail: jigyou@s-dreamship.jp
HP: https://s-dreamship.jp

海のホールを貸し切り！
ホール舞台体験してみよう



※今まで「Let's play スタインウェイ」として実施してきましたが、今回から、音楽のジャンルを広げ、内容を変更し実施します。

第11回ドリームシップ祭りを振り返って

新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年度中止となった「第11回ドリームシップ祭り」を10月23日(土)・24日(日)に開催しました。例年より規模を縮小し、プラザ定期登録団体と関係団体の全28団体にご参加いただき、皆様のご理解とご協力により無事に終了することができましたこと、心より感謝申し上げます。

昨年来、新型コロナウイルスの猛威により、ドリームシップの臨時休館や利用の自粛などで、定期登録団体においては十分に活動ができない状況にありました。しかし、“今年こそは”という皆様の意気込みや活力に支えられ、職員一同、安心して参加していただける環境の整備や、コロナ禍でも楽しんでいただける企画の考案など準備を進めてきました。

祭り当日は、老若男女問わず多くの方にご来館いただき、久しぶりにたくさんの方とのふれあいや笑顔が見られ、いつもの祭り以上に『心』が『密』になったことを感じています。

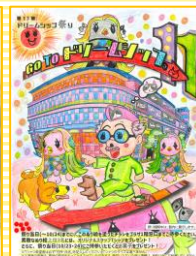
今後も、感染症など様々な環境の中でも、今回のように参加者や地域の方々の笑顔がさらに増えるようなドリームシップ祭りや講座、イベントを企画していきます。

結果発表

「ぬり絵」上位3名様に
オリジナルSTAFF T-シャツプレゼント



1位 S様



2位 K様



3位 T様

A <講座の申込方法>

講座名・・・「デコ巻きずし」

応募者多数の場合は、抽選

▶ 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) 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

▶ 生涯学習プラザ窓口(受付9:00～19:00)

ドリームシップ専用申込用紙に返信用の63円切手を添えて申込みください。 ※1件の申込につき、2名まで

B <講習会の申込方法>

講習名・・・「マネープラン」

先着50名で締切

▶ 生涯学習プラザ窓口(受付9:00～19:00)

▶ FAX 083-242-6234

▶ Eメール jigyou@s-dreamship.jp

※1件の申込につき、2名まで

※FAX、Eメールの場合

①講習名 ②住所 ③氏名・年齢(参加者全員)
④電話番号を記入のうえ、申込みください。



感染拡大防止にご協力ください。



検温
マスク着用
手指消毒
3密回避
など

※新型コロナウイルス感染拡大防止にかかる施設の利用について、詳しくはホームページをご覧ください。



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



ドリームシップ
QRコード

https://s-dreamship.jp/

Twitter

Instagram

