

# サークル・教室ご紹介

DREAM SHIP  
下関市生涯学習プラザ

## NPO 茶道鎮信流下関支部

武家茶道に親しんでみませんか

毎月 第2・4 金曜日  
13:00 ~ 17:00  
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 月曜日

(祝日は振替)

13:00~17:00 の間で  
都合が良い時間  
茶室

連絡先 080-3886-2897 永田

## 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

## コール梅光

コーラスを一緒に楽しみましょう

毎週 木曜日  
13:30~15:30  
多目的ホール

連絡先 080-2894-7475 梶間

## 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

## 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1

連絡先 090-8086-3749 大塚

## アースサウンドオカリナ

~♪やさしい音色に癒される♪~  
はじめてのオカリナ  
見学、体験いつでもどうぞ♪

毎月 第2・4 火曜日  
18:00~19:00  
音楽室1

連絡先 090-7974-1776 三池

## 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  
13:00~17:00  
小練習室

連絡先 090-9608-2737  
中野ギタースタジオ

## 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のレッスンをします。

毎週 火曜日(4クラス)  
木曜日(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  
連絡先 083-231-2054 生涯学習課

## 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

## 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 090-7314-4391 金原

## 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  
12:45~14:45  
学習室2

連絡先 083-267-6686 小田



# サークル・教室ご紹介

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1  
連絡先 080-8048-7251 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] 体操です  
毎月 第1・2・3・4 土曜日  
10:30~11:20  
レクリエーション室1  
連絡先 080-8048-7251 道下  
※参加される場合はご連絡下さい

## 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

## 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  
③15:00~17:00  
レクリエーション室1  
連絡先 093-471-7841 竹中

## レファ

フラダンス  
毎月第2 水曜日  
10:00~12:00  
レクリエーション室1  
連絡先 093-471-7841 竹中

## フラヒナノ

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・3 金曜日  
①19:00~ ②20:00~  
レクリエーション室1  
連絡先 090-4944-3118 長谷部

## 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

## 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

## ヨガサークル

やさしいリラクゼーションヨガで  
体の歪みを矯正しましょう  
毎月 1・2・4 水曜日  
9:30~10:40  
和室2  
連絡先 083-256-0690 里見

## 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

## 姿勢改善・筋膜リリース

~経絡ストレッチ・ツボ押し~  
週の初めに体リセット  
朝の「陽」の気で気分爽快!  
毎週 月曜日  
10:30~11:30  
連絡先 080-8048-7251 道下

## バレエストレッチ

バレエストレッチ  
毎週 月曜日  
17:30~21:00  
レクリエーション室2  
連絡先 090-9415-4644 稲田

## モダンバレエクラス

モダンバレエ  
毎週 土曜日  
15:00~19:30  
レクリエーション室  
連絡先 090-9415-4644 稲田



※お問合せは各団体へお願いいたします。令和6年7月現在