

***** 体験教室 *****

網掛け講座は有料**

プラザにて事前申込受付中！
※各講座当日受付可。事前申込により定員に達している場合や、内容等が変更する場合があります。

19日(土) 大練習室(1階)	
姿勢改善・筋膜リリース	●14:00~14:45 【内容】経絡ストレッチ、膝軟骨再生、膝痛予防体操、ツボ押しの体験 【定員】15名 【対象】どなたでも 【持参物】飲み物、タオル *イスに座ってでもできます。 経絡とは、気血の通り道。ストレッチで気血水を促進し、臓腑の状態や姿勢を改善します。姿勢は、代謝や気分、体の不調、前頭葉の働きにも影響します。 【美と健康】維持・向上を叶えたい方、是非、ご参加お待ちしております。
19日(土) 宙のホール・ホワイエ(2階)	
囲碁教室	●9:00~15:00 【内容】囲碁自由対局他 【対象】どなたでも “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。
19日(土) レクリエーション室①(3階)	
ヨガサークル	●10:00~10:30 【内容】やさしいヨガ 【対象】どなたでも 【定員】12名 【持参物】飲み物 第1・2・4 水曜日 9:30~10:40に教室を行っています。人と合わせず、その日の体調で穏やかに体の歪みを矯正していきます。ゆったりした呼吸で心身共にリラックス!肩こり・腰痛には早く効果を感じています。
中四国ハワイアン協会	●15:30~16:00 【内容】フラダンス体験 【対象】どなたでも 【定員】12名 【持参物】飲み物
20日(日) 大練習室(1階)	
フィットネス太極舞	●13:00~13:45 【内容】太極舞の体験 【対象】どなたでも *足腰の弱い人でも椅子に座って行う<座・太極舞>ができます。 【定員】15名 【持参物など】飲み物、動きやすい服装 太極拳・気功・ヨガの融合、理論に基づき、下肢・体幹の強化、バランス能力・柔軟性の向上、脂肪燃焼で、健康寿命を伸ばすことを一番の目的として活動中。 更に《健康づくりにお得をプラス》して楽しく健康づくりに励んでいます。(土曜10:30~)
アースサウンドオカリナ	●14:15~15:15 【内容】オカリナ体験会 【対象】どなたでも 【定員】15名 【参加費】無料
20日(日) レクリエーション室①(3階)	
ニッキーズ マットピラティス	●13:30~14:30 【内容】ピラティスの体験 【対象】18歳以上 【定員】10名 <ニッキーズ> 水曜日の20:00からの1時間“ピラティス”を行っています。 <マットピラティス> 木曜日の10:30からの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、新陳代謝が高まり健康的な身体作りを一緒に始めてみませんか？
19日(土)・20日(日) 学習室①②(2階)	
布リメイク教室 *有料	●13:30~14:30 【内容】携帯ポリ袋ホルダー 【対象】ぶきっちゃんさん 【参加費】200円
19日(土)・20日(日) 学習室③(2階)	
池坊いけばな教室 *有料	●10:00~随時 【内容】フラワーアレンジ 【対象】どなたでも 【定員】20名 【参加費】500円 ※材料がなくなり次第終了

※団体についての詳細は、各団体へお問合せください。

***** プラザEVENT *****

19日(土) オープニングイベント

山口県警察音楽隊 演奏会 **鑑賞無料**
10:00~10:45
会場:1F・海のホール

19日(土) 9:00~16:00
・警察車両展示及び乗車体験
パトカー・白バイ・ミニ白バイ
(白バイは、9:00~12:00のみ展示)
※雨天の場合、白バイ展示は中止

・子ども制服試着コーナー
男の子用・女の子用あります

サイズ
100cm
120cm

<会場> 館外・ウッドデッキ及びその周辺
協力:山口県下関警察署

映画上映会 <会場> 2F・宙のホール

①10:30~、②13:30~
★各回先着150名様★ **鑑賞無料**

19日(土) 映画 トムとジェリー
2021年製作
101分/G/アメリカ
(C)2020 Warner Bros. All Rights Reserved.

20日(日) FLY! フライ!
2023年製作
83分/G/アメリカ
(C)2023 Universal Studios. All Rights Reserved.

館内ぐるっとイベント

参加無料

9:00~16:00 ※最終受付15:30
※イベントの景品がなくなり次第終了。ご了承ください。

★しゅうたろうラリー プログラム裏面のぐるっとマップにそって、クイズをしながら館内を探検しよう
<会場> 1F~4F

緑日 コロコロビンゴ <会場> 2F・大ホールホワイエ
サイコロをなげて同じ動物をそろえよう!

ゴミゴミアミーゴ <会場> 3F・シーデッキ
ゴミを釣ってきれいな海にしよう!

★ぬり絵 参加無料 <1F・海のホール>と<2F・学習室④>にぬり絵をぬる場所があります。
祭り開催中に、チラシ裏面のぬり絵をぬって、1階・祭り受付に持って行こう。
※ぬり絵は、ドリームシップ祭り開催中~1週間程度、館内に展示します。

ぬり絵持参でお菓子プレゼント!
さらに、素敵なぬり絵上位各3名には、『オリジナルハンドタオル』プレゼント!

*未就学児部門と小学生以上部門で審査します

遊び・学びの部屋 <会場> 3F・工作工芸室

クイズ「扉をあけて」
扉をあけて出てくるクイズに挑戦!

折り紙を折ろう「星に願いを」
折り紙を折って、1階・祭り受付に持って行こう
折り紙持参でお菓子プレゼント!
みんなで作品を完成させよう!

★生涯学習プラザの
インスタ、Xをフォロー

ラリー達成、ぬり絵持参、折り紙持参、フォローで景品プレゼント

※景品がなくなり次第終了