

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)

13:00~20:30 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をレッスンします。

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

