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

※お問合せは各団体へお願いいたします。令和 8 年 8 月現在

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

姿勢改善・筋膜リリース
週の初めに体リセット
～経絡ストレッチ・ツボ押し～
朝の「陽」の気で気分爽快!
第３ 月曜日
10:30～11:30
連絡先 080-8048-7251 道下

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・４　月曜日
①10:00～12:00 ②12:30～14:30
③15:00～17:00
レクリエーション室 ２
連絡先 093-471-7841 竹中

レフア
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 ２
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　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

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

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

※お問合せは各団体へお願いいたします。令和　８年　８月現在