

体験教室

【参加費】無料

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。

17日(土) 大練習室(1階)

下関少年少女合唱隊

・13:20～13:50

【内容】合唱ワークショップ 【対象】小4以下 【定員】20名

17日(土) 宙のホール・ホワイエ(2階)

囲碁教室

・9:00～14:00

【内容】囲碁自由対局他 【対象】どなたでも 【定員】なし

“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。

17日(土) 視聴覚室①(3階)

ハドソン中級英会話

・12:45～14:45

【内容】英語ネイティブ講師を囲んで英語の生涯学習 【対象】大学生、一般
【定員】30名 【持参物】筆記用具

米国人講師の指導の下で、本場の生きた英語を楽しく学ぶクラスです。ネイティブならではのトークやビデオでリスニング力が身につきます。小グループで英会話を楽しみます。皆様のご参加をお待ちしております。

17日(土) 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

・10:30～11:30

【内容】ピラティスの体験 【対象】成人以上 【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> 呼吸と身体の動きを意識しながら無理なく身体を整えるピラティスです。姿勢改善や体幹づくりを目指し健康な身体づくりを一緒に始めてみませんか？

下関マンドリンクラブ

・12:00～13:00

【内容】マンドリン演奏体験 【対象】どなたでも 【定員】10名

イタリア発祥のマンドリンを弾いてみませんか？音の出し方から始めて簡単な曲にチャレンジ！未経験者大歓迎、見学のみでもぜひお立ち寄りください。

ヨガサークル

・13:30～14:00

【内容】初心者向けのやさしいヨガ体験 【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。

※団体についての詳細は、各団体へお問合せください。

体験教室

【参加費】無料

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。

18日(日) 大練習室(1階)

姿勢改善・筋膜リリース	・11:30～12:15 【内容】姿勢が体に及ぼす影響の体験、経絡ストレッチ、足もみ、骨盤体操等 【その他】開始10分前より、姿勢改善で使用する癒しの音楽を流します。 内容は簡単なので、運動が久しぶりでも安心して参加できます。
	姿勢は、認知症を予防し、慢性痛の緩和、疲れ、呼吸、消化、若さ、気持ち等、人の健康や心理に多大な影響を及ぼします。今回は、姿勢が体に及ぼす影響を考え、経絡ストレッチ、足揉み、骨盤体操等で軽く体を動かします。
太極舞	・12:30～13:15 【対象】どなたでも *足腰の弱い人は椅子に座ってもできます。 【その他】参加賞あり♪♪ 開始10分前より太極舞の曲を1階大練習室前で流します。 初心者向けの体操です。ご参加お待ちしております。
	太極舞は太極拳・気功・ヨガの融合、健康寿命を延ばす体操です。ゆったりとした全身運動で血液・リンパの流れを促進し、免疫能力を高めます。軽く体験してみませんか？ (通常、毎週水曜20時～50分間、開催中)
アースサウンドオカリナ	・14:00～15:00 【内容】オカリナ体験教室 【対象】どなたでも 【定員】10名

18日(日) 宙のホール・ホワイエ(2階)

公益財団法人交通道德協会 下関鉄道少年団	・10:00～11:30、13:30～14:45 【内容】踏切の安全を守る機械や仕組みを子供たちに向けて発信します。 【対象】子ども・引率保護者 【定員】同時には3～6名程度
	鉄道にある踏切を映像やパネルなどを活用して楽しみながら学べるプログラム展開。親子で「身近な鉄道の安全」について学んでみませんか。団員達による説明をおこないます。 また、数に限りがございますが、ちょっとした親子で楽しめる「ぼっぼや工作」ブースも準備します。

18日(日) 学習室②(2階)

布リメイク教室 *有料	・13:30～14:30 【内容】きんちゃく袋 【対象】どなたでも 【定員】なし 【参加費】200円
-------------	--

17日(土)・18日(日) 学習室③(2階)

池坊いけばな教室 *有料	・10:00～材料がなくなり次第終了 【内容】フラワーアレンジ 【対象】どなたでも 【定員】30名 【参加費】500円
--------------	--

17日(土)・18日(日) 学習室④(2階)

パチパチクラブ	・14:00～16:00 【内容】そろばん学習体験 【対象】年中～ 【定員】なし
	市内4ヶ所の教室で幼児～一般の約200名の生徒さんが計算力、集中力、記憶力、思考速度など学習の土台となる能力を鍛えています。県代表として12年連続全国大会出場中。 ホームページもご覧ください。



※団体についての詳細は、各団体へお問合せください。