

悠友大学 健康講座「ストレッチ&有酸素運動」

60歳以上の方 12月11日(水) 午前10時～正午 所豊北生涯学習センター 有酸素運動で、日々たまっていく筋肉の凝りをほぐす方法 20人(先着順) 特筆記用具、バスタオル 12月1日～9日に、電話で豊北教育支所へ。

豊北教育支所(☎786-0780)

下関市男女共同参画人材育成講座「ビジネススマナー研修会」

市内在住・在勤・在学の方 12月14日(土)午前10時30分～正午 所川棚公民館 話し方などの基本的なマナーや話し方などの基本的なマナー 師野関由味子氏(フエスティナ・レソ代表) 40人(先着順) 12月9日(月)までに電話、ファクス、Eメールで(☎6)と職業を、人権・男女共同参画課(☎231-143)

7 sminken@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)へ。 園人権・男女共同参画課 (☎231-7513)

リフレッシュパーク豊浦「クリスマスリース作り」

12月14日(土)午前10時～正午 園内の花やハーブでクリスマスリース作り 20人(先着順) 料1500円(ハーブティー付き) ※別途入園料(一般200円、小・中学生100円) 園はさみ 12月13日(金)までに、はがきか電話、Eメールで(☎6)を、リフレッシュパーク豊浦(〒759-6301市内豊浦町川棚20035番地9) refreshparktoyoura@estate.ocn.ne.jp)へ。 園リフレッシュパーク豊浦 (☎72-4000)

食の体験教室「挑戦!ふく名」

市内在住の小学4年生～中学3年生と保護者 12月21日(土)午後

異文化理解講座「ニュージーランド」

●ニュージーランドの家庭料理を楽しもう!!

ニュージーランドの食文化についての講義の後、料理を作ります。

市内に在住・通勤・通学の小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴 12月8日(日)午後1時30分～4時30分 所ドリームシップ3階料理教室 25人(先着順) 料800円 特エプロン 電話がファクスで、氏名、連絡先、学年を、しものせき国際交流ねつと(☎☎232-6125 ☎090-2000-6521)へ。 園国際課(☎231-9653)

前9時30分～午後3時 所水産大 学校(永田本町二丁目) 園製造体験「下関のうまい天ぷらづくり」 ※作った天ぷらは持ち帰り可 調理実習「ふくの刺身引き、ふくのみそ汁」▽講話「魚食のはなし」 15組(先着順) 料1000円(一人) 特エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、参加費 12月13日(金)までに、(☎6)と学校名、学年を、電話で健康づくり課へ。

ユール下関 自主講座「ゆず茶を作ろう!」

完全無農薬のゆずを使ってゆず茶を作り、瓶に詰めてラッピングしてお持ち帰り! 市内に住所か勤務先のある方 12月7日(土)午前10時30分～正午 所李麗愛氏(料理家) 20人(先着順) 料2000円 特エプロン、まな板、包丁 12月1日～5日に、直接か電話で、(☎6)と性別をユール下関へ。 ※定員に満たないと開講できない場合があります 園ユール下関(☎267-1146)

園芸センターの講座

①おしゃれな門松作り 12月22日(日)午後1時30分 園観葉植物を取り入れた門松作り 30人(抽選) 料3000円 ②親子

で作るミニ門松 園小学生と保護者 12月25日(水)午後1時30分 園多肉植物を使ったミニ門松作り 20組(抽選) 料500円 共申 12月13日(金)必着までに、往復はがきで、(☎6)を園芸センター(〒759-6613市内富任町五丁目7番1号)へ。 園園芸センター(☎258-0147)

歴史講座「会津・長州の友好を考える」

成人の方 12月6日(金)午前10時～11時30分 所アブニール 所吉井克也氏(白虎隊の会下関支部長) 100人(先着順) 園電話で菊川教育支所へ。 園菊川教育支所(☎287-4026)

アブニールの輝きセミナー「きらめきはつらつ教室しめ縄作り体験」

市内在住の成人 12月25日(水) 午前9時30分～正午 定15人(先着順) 料600円 12月2日～9日の午前9時から電話で菊川教育支所へ。 園菊川教育支所(☎287-4026)

ふれあい韓国語講座

2月5日～3月26日 所勤労福祉会館(幸町) 園初歩の韓国語の読み書きからあいさつ程度まで 所チョン・ボラ氏(下関市日韓親善協会韓国語講師) 定50人程度(先着順) 料4000円(8回分) 12月1日～1月10日(必着)には

がががアクセスで、(☎6)と性別を、下関市日韓親善協会(〒759-0009市内上田中町五丁目6番24号 ☎231-1612 ☎222-8611)へ。 園国際課(☎231-9653)

家庭教育推進事業「親子で作るパン教室」

1月18日、2月11日 3歳～5歳の子どもと保護者 2月16日(日) 小学生の子どもと保護者 ※いずれも午前10時～正午 所1月18日(土) 所長府東公民館、2月11日(土) 所川中公民館 定8組(抽選) 料親子1組300円(一人追加につき300円追加) 特三角巾、エプロン、持ち帰り入れ物 12月1日～24日(必着)に、往復はがきで、(☎6)と希望日、親子の氏名を、生涯学習課(〒759-0009市内上田中町二丁目16番3号)へ。 園家庭推進事業事務局(火・水・金曜日(祝日除く)午前10時～午後3時 ☎233-1170)

図書館初心者向けパソコン講座

12月19・26日 午後2時～3時30分 所ドリームシップ3階パソコンルーム 園1回目 園図書館の蔵書検索・予約・延長の方法 2回目 園電子書籍の見方 20人(先着順) 園図書館職員 申窓 園中央図書館(☎231-2226)

マークの見方

園…対象 回…日時 期…期間 所…場所 園…内容 師…講師 定…定員 園…参加費など 園…持参する物 申…申込方法 共…共通事項 園…問合せ先

綺麗な身体作り教室

18歳以上の方 ※性別不問 1月8日～3月26日の毎週水曜日(全12回) ①午後1時～2時 ②午後2時30分～3時30分 ③柔らかな身体作り「体幹の強化」綺麗な立ち姿を目指すエクササイズ 師古川智子氏(ピラティスインスストラクター) 定15人(先着順) 料7500円(12回分) 国ヨリガマット1枚、バランスボール1個 申12月1日～26日に、直接か電話で長府体育館へ。



講座

とんがりぼうし豊浦

「しめ縄作り教室」

12月23日(月)午前9時～正午 定20人(先着順) 料500円 時はさみ 申12月1日～16日に、直接か電話で、とんがりぼうし豊浦へ。 国とんがりぼうし豊浦 (☎774-3700)

公民館パソコン教室 受講者募集

パソコン初心者(なるべくパソコンを持参できる方) 12月10日～13日(4日間)午前9時30分～正午 国市販ソフトを使った年賀状作り 所アブニール 定15人(抽選) 料

約500円 国ノートパソコン 申12月1日～5日(消印有効)に、往復はがきに⑥(6ページ)を書いて、菊川教育支所(〒750-0317市内菊川町下岡枝17番地)へ。

動物愛護管理センターの講座

①犬・ネコの譲渡会/譲渡前講習会 12月8・22・26日 講習会受け付けは午前9時～9時20分 譲渡会受け付けは午前10時30分まで 犬・ネコの譲り受けには譲渡前講習会の受講が必要(面接審査あり)。講習会の修了証を持っている方は開館時に犬・ネコの譲り受けが可能 国身分を証明できるもの(免許証など)、住宅で飼育できる証明書類(集合住宅・借家で飼育予定の場合)、狂犬病予防法による登録手数料3000円(犬のみ)、動物を連れて帰るために必要な物

②犬のしつけ方教室(パピーコース) 市内在住の8カ月齢までの犬飼育者で、2回とも受講できる方 2回目は飼育犬の同伴可能でセンターから譲渡した子犬を優先。 犬は登録済みで狂犬病予防接種済みであること、5種以上のワクチン予防接種済みであること 12月14・21日(2回)午後2時～4時 14日基本的なしつけ方の講習、講師モデル犬による実技指導 21日しつけ方の実習 定6組(先着順) 料2回目飼育犬の鑑

札、狂犬病予防注射済票、5種以上のワクチン証明書、犬のおやつなど 国①講習会の前日まで、②12月2日～12日に、電話、ファクス、Eメールで動物愛護管理センター (☎256-6950 国hkdoubut@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)。 国動物愛護管理センター (☎263-1125)

青年の家 親子星の観察学習会

市内在住の小学4年生～6年生と保護者未就学児の弟妹の参加可 1月11日(土)午後2時40分～8時45分 親子で星の観察学習会 &楽しい科学の授業 定20組(先着順) 料850円 ※未就学児で食事が必要な場合は事前に申し込みを 12月9日～20日(必着)に、往復はがきに⑥(6ページ)と参加者全員の氏名(ふりがな)、性別、未就学児の食事の有無、食物アレルギーの有無を書いて、青年の家(〒751-0816市内柳野町二丁目17番1号)へ。 国青年の家 (☎223-0521)



アブニール学級

「どきどき読書みるみる絵本」ブックトーク&選書会 市内在住の方 12月8日(日)午後1時20分 国ブックトーク、選書会、ブックスタート後の本選及び、写真展「本をえらぶ日」 所アブニール (☎287-0302)

ヘルシーランド下関の教室(いずれも全8回)

講座名	期間	対象	定員(抽選)	受講料
初心者水泳	1/20～3/10 月曜日 11:15～	18歳以上の方	15人	5,200円
幼児水泳(月曜日)	1/20～3/10 月曜日 15:30～	4歳から未就学児	18人	3,600円
幼児水泳(木曜日)	1/16～3/6 木曜日 15:30～		12人	
幼児水泳(土曜日)	1/18～3/8 土曜日 15:00～			
アクアビクス	1/16～3/6 木曜日 11:15～	18歳以上の方	20人	4,800円
小学生のクロール(月曜日)	1/20～3/10 月曜日 17:00～	小学生	15人	3,500円
小学生のクロール(金曜日)	1/17～3/7 金曜日 17:00～			
小学生のクロール①(土曜日)	1/18～3/8 土曜日 10:15～			
小学生のクロール②(土曜日)	1/18～3/8 土曜日 11:30～			
水中リハビリ ウォーキング	1/17～3/7 金曜日 13:30～	18歳以上の方で下肢に人工関節か半身麻痺のある方で、医師の運動許可があり自立歩行できる方。 ※半身麻痺のある方は、付添人と一緒に受講できる方	10人	6,200円

ヘルシーランド下関の教室・催し

右表の通り 12月16日(月)必着までに、窓口か、往復はがきに⑥(6ページ)と性別を書いて、ヘルシーランド下関(〒751-0887市内大字井田・大字小野)へ。 国ヘルシーランド下関 (☎256-6926)

リサイクル教室

12月3日組みひも 12月4・18日 国布あそび 12月5・19日古布で

小物 12月7・21日布のリフォーム 12月8・22日ガラス工芸サンドブラスト技法 12月10日廃食油で石けん作り 12月10・17日着付け、和服のリサイクル 12月19日毛糸で小物作り 12月26日パッチワーク、表具教室 12月13日染色教室(草木染) 12月27日裂き織り教室 12月18・20日古布でぞうり作り 12月1日(日)から午前10時～午後5時に電話で。 国環境みらい下関 (☎252-7220)

