



わたしが始めるのは

# 春

— 習い事 —

勤労福祉会館  
(☎223-2171)



- ▷ 太極拳教室
- ▷ ふれあい卓球教室

アクティブセンター  
(☎248-5510)

- ▷ からだ調整ヨガ
- ▷ 太極拳(初心者コース)
- ▷ 茶道教室(表千家)
- ▷ 英会話ビギナーズ
- ▷ お腹すっきり! 骨盤体操

ユーパル下関  
(☎267-1146)

- ▷ ストレッチーズ&健康体操
- ▷ ラージボール卓球教室
- ▷ めざまめのヨガ
- ▷ 美味しく健康! 韓国料理
- ▷ 薬膳中国料理教室
- ▷ 簡単! おうちで手作りパン

海洋少年団

☎市内在住の小学2年生～6年生  
☎電話で海洋少年団(☎090-1356-1223)へ。

ガールスカウト

☎市内在住の年中児以上の女性 ☎電話で山口県第30団事務局(☎070-8560-2874)へ。

ボーイスカウト

☎市内在住の年長児以上の男女 ☎電話で下関第7団事務局(☎090-9504-9907)、下関第11団事務局(☎090-2860-6425)へ。

下関韓国教育院 (東大和町二丁目、山陽小野田、宇部、山口) (☎268-1404)

教室名	期間	料金
韓国語初級・中級・上級韓国文化講座など	4月～3月	50分講座 5,000円/年 90分講座 1万円/年 ※光熱費として

☎事前に電話で確認の上、☎(12☎)を下関韓国教育院へ。 ☎国際課

西部公民館 生涯学習課(〒751-0830幡生新町1番1号 ☎231-2054)

教室名	期間	曜日	時間	料金
ユネスコ 英会話教室	前期 4月～9月 後期 10月～3月	金	10:30～11:50	受講料 4,500円/月 会費等 4,000円/年 ※見学ができます
			12:00～13:20	
			13:30～14:50	
			15:00～16:20	

☎往復はがきで、☎(12☎)を生涯学習課へ。

菊川温泉プール(〒750-0317菊川町大字下岡枝547番地1 ☎288-2022)

教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	料金
水泳教室	小学生	4月～10月	土	10:10～11:00、11:10～12:00	各16人	1万6,500円(全18回)
	幼児 (年少～年長)			12:10～13:00、13:15～14:05	各12人	
		月	15:40～16:30	12人	1万3,800円(全15回)	

☎3月15日(金/必着)までに、直接か往復はがきで、☎(12☎)を菊川温泉プールへ。

セービング陸上競技場(☎231-2724) ※太極拳教室は下関市体育館へ問い合わせ

教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	料金
体調改善のためのコンディショニング	18歳以上	4月～7月	月	13:30～14:30	15人	2,400円/月
足腰を鍛えるやさしい太極拳教室		4月～3月	金	15:00～16:00	15人	700円/回

☎ヨガマット、運動可能な服装 ☎直接か電話で。

下関市体育館(☎231-2721)

教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	料金
リンパコンディショニング	18歳以上	4月～3月	火	10:30～11:30	10人	1,600円/月
健康なカラダづくりにトライ		4月～3月	金	13:00～14:00	10人	1,500円/月

☎ヨガマット、運動可能な服装 ☎直接か電話で。

長府体育館(☎245-5010)

教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	料金
ラクに歩けるカラダづくり	18歳以上	4月～3月	金	9:30～10:30	10人	1,700円/月
ヨガ教室		4月～3月	木	13:30～14:30	10人	3,400円/月
				17:15～20:15	10人	
いつまでも動けるカラダづくり		4月～3月	木	10:30～11:30	10人	1,600円/月
動き続けるためのカラダづくり		4月～3月	金	10:30～11:30	6人	1,700円/月
リンパコンディショニング		4月～3月	木	10:30～11:30	10人	1,600円/月
アクティブウォーキング		4月～11月	木	13:30～14:30	15人	1,500円/月

☎ヨガマット、運動可能な服装 ☎直接か電話で。

彦島体育館/彦島地区公園多目的広場(☎FAX 266-2226)

教室名	対象	期間	曜日	時間	定員	料金
おげんき体操2024	中高齢者 (年齢不問)	4月～3月	木	14:00～15:00	25人	1,500円/月
子供ミニトランポリン運動教室	幼児 (年中・年長)	4月～3月	金	13:30～14:30	10人	前期 6,000円 後期 6,000円 体験 800円/回
	小学生			17:00～18:00	15人	
ホークスキッズ ベースボールスクール	幼児 (年少～年長)	4月～3月	金	16:00～17:00	20人	5,500円/月
	小学1年生～ 3年生			17:10～18:40	20人	6,600円/月

☎運動可能な服装 ☎直接か電話、ファクスで。 ※ホークスキッズは電話のみ