



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