

までに、直接か郵送、ファクスで
障害者スポーツセンター(〒751-0
823市内貴船町三丁目4番1号)へ。
障害者スポーツセンター
(☎ 232-1846)



講座

唐戸魚食塾

「唐戸市場のたのしみ方」

市内在住・在勤で、原則2回とも参加できる方
①1月18日、2月15日
午前10時～午後2時 所唐戸市場
2階魚食普及センター 肉魚の知識とさばき方や調理方法 定32人
(先着順) 料1000円 申1月
6日～10日に、電話かファクスで、
市場流通課(☎235-1710)へ。
市場流通課(☎231-1440)



家庭教育推進事業

小学生の子どもとその保護者
所川中公民館

親子でつくるクラフト教室

①1月25日(土)午前10時～正午
肉ひもを編んでかわい小物入れ
作り 定15組(抽選) 料親子1組
200円(一人追加につき200円追加)
箸はさみ、洗濯バサミ5個、速乾
木工用ボンド

「親子で『和』を楽しもう」

①1月26日(日)午前10時～正午

日本舞踊、お抹茶の
体験 定20組(抽選)
料親子1組300円(一人追
加につき200円追加)
②1月1日(日)16日(必着に、往
復はがきに、⑦(7)と親子の氏
名を書いて、生涯学習課(〒750-0
009市内上田中町一丁目16番3
号)へ。
家庭推進事務局(月～金曜
日(祝日除く)午前10時～午後3時
30分/☎233-1170)



アブニールの輝きセミナー

①ミニトランポリン健康体操教室
市内在住の成人 ①1月30日(木)
午後2時～3時30分 所本路美
子氏(ミニトランポリン教室講師)
定30人(先着順)

②パッツとつくる男のおいしい料理
市内在住の成人男性 ②2月15
日(土)午前11時～午後2時 料
理初心者(男性を対象に、おつま
みになるおかずを3品作ります。
定20人(先着順) 料800円 所エプ
ロン、三角巾

③1月7日(火)午前9時から、
②1月27日(月)午前9時から、電
話で菊川教育支所へ。
所菊川教育支所(☎287-4026)

ボランティア養成講習会

市内在住の高校生、専門学生、
大学生、社会人で、自然体験活動
やボランティアに関心のある方 ④

1月26日(日)午前10時～午後3時
肉火おこしをテーマに安全や環境
に配慮したたき火を学びます。定
10人(先着順) ①1月4日～10日
に、電話、ファクス、Eメールで
⑦(7)と生年月日を森の家下関
(info@feelkankyo.com)へ。
所森の家下関(☎259-8555)

平成25年度 手話講習会(入門)

市内在住の方 ①1月21日～3
月11日の毎週火曜日
(全7回)午前10時～
11時30分 所社会福
祉センター(貴船町三丁目) 定40人
(先着順) ①1月10日(金)消印
有効までに、往復はがきに⑦(7
)と性別を書いて、社会福祉協
議会(〒751-0823市内貴船町三
丁目4番1号)へ。
所社会福祉協議会(☎232-2002)



リサイクル教室

①1月7日(日)組みひも
▽9・23日(日)パッチ
ワーク、糸糸で小物
教室、表具教室 ①10・24日(日)裂
き織り教室 ①11・18日(日)布のリ
フォーム ①12・26日(日)ガラス工
芸(サンドブラスト技法) ①15・17
日(日)古布でぞうきん作り ①15・
29日(日)布あそび ①16・30日(日)古
布で小物作り ①21日(日)廃食油で
石けん作り ①21・28日(日)着付け、
和服のリサイクル ①24日(日)エコ



クッキング ①1月5日(日)から
午前10時～午後5時に電話で。
所環境みらい下関(☎252-7220)
ふくふくサポートで健康サポート
～脳トレ体操&笑いヨガ～
①1月26日(日)午後1時～3時30分
所佐藤昌久氏(ウェルネスサポート
代表) 定50人(先着順) 持飲料水、
運動できる服装、履き物 ①1月
4日～25日に、直接か電話、ファ
クス、Eメール、郵送で⑦(7)と
メールアドレスをふくふくサポー
ト(〒750-0025市内竹崎町四丁
目4番2号) ☎232-1881 ✉ka
tsudou@city.shimonoseki.yama
guchi.jp)へ。
所ふくふくサポート (☎231-1826)

考古学講座

①1月19日(日)午後1時30分～3
時 肉演題「綾羅木郷遺跡の貯蔵
物」
所考古博物館(☎254-3061)
②18歳以上の方(原則全回参加で
きる方) ①1月25日～3月1日の
毎週土曜日(全6回)午後1時30分～
3時 所当館学芸員 肉弥生時代
の人々の暮らしについて考古学的
な視点から解説する講座 定30人
(先着順) ①⑦(7)を、直接か電
話、ファクス、Eメールで、考古博
物館(☎254-3062) ✉main@
kookhaku.shimonoseki.yama
guchi.jp)へ。

夜のお菓子教室

市内在住・在勤・在学の方
※小学生は保護者同伴 ②2月
12日(水)午後6時30分～8時
30分 所ドリームシップ料理
教室 所藤本紀子氏(小早川登
志子パン・菓子教室 師範) 定
30人(抽選) 料1,500円 持エ
プロン、三角巾、タオル、布巾
①1月6日～31日(必着)に、往
復はがきに⑦(7)と氏名・年齢
は参加者全員分)を書いて、ドリー
ムシップ(〒750-0016市内細江
町三丁目1番1号)へ。
所ドリームシップ (☎231-1234)



夜のお菓子教室

～バレンタイン～



豊浦リフレッシュマラソン (市民マラソン豊浦大会)

● 2月23日(日) ▷受け付け=午前8時30分~9時 所リフレッシュパーク豊浦 内コース(対象) ▷エンジョイ1キロ(誰でも) ▷2キロ(小学生) ▷5キロ(中学生以上) ▷10キロ(中学生以上) 料1,000円、中学生以下500円 申2月7日(金/必着)に、郵送か電話、ファクスで、豊浦総合支所地域政策課(〒759-6301 市内豊浦町川棚6895番地1 電774-3305)へ。*申込書は市役所1階各支所、各総合支所、豊浦町内の公民館、一部の体育施設に設置。市ホームページからもダウンロード可 *申込者には参加証と併せて詳細を文書で通知(1月中旬と2月中旬) 豊浦総合支所地域政策課 (☎772-4001)

児童館のイベント

- ゆたか児童館(☎253-8281)▷ジャンボかるた大会 内幼児と保護者、小学生 回1月8日(水)午後2時~3時 ▷親と子の交通安全教室 内幼児と保護者 回1月30日(木)午前10時30分~11時30分 内人形劇・横断歩道の渡り方
- ひかり童夢(☎229-0980)▷鬼の飾りづくり 内幼児と保護者 回1月29日(水)午前10時30分~11時50分 内節分の鬼の飾りづくり
- ひこまる(☎266-3321)▷鬼の面づくり 内幼児と保護者 回1月21日(火)午前10時30分~11時45分 内節分の鬼の面づくり 定25人(先着順) 申1月4日(土)から直接。
- 宇賀児童館(☎776-0001)▷保健師さんの育児相談&親子エアロビクス 内幼児と保護者など 回1月15日(水) 育児相談 午後



スポーツ

親子スキー教室

市内在住の親子(小学生以上) 回1月11日(土) ▷出発 午前5時30分/下関球場前集合 ▷帰着 午後7時ごろ 所大佐スキー場(広島県山県郡北広島町) 内初めての方 ▷初心者クラス



▽中級クラス *親子別々の講習 師全日本スキー連盟公認指導員 定40人(先着順) 料1人5000円(貸しスキー、ウェア、リフト代が別途必要) 申1月7日(火/必着)までに、往復はがきに⑦(着)と貸しスキー、ウェアの要・不要(要の方は靴のサイズと身長)、希望クラスを書いて、スポーツ振興課(〒750-0006 市内南部町21番19号)へ。 内スポーツ振興課(☎231-2739)

野球グラブ作り親子体験会

グラブの取り扱い注意ポイントを知ることができ、親子で力を合わせて野球グラブを完成させます。作成したグラブは持って帰れます。 回1月13日(月)午前10時~正午、午後2時~4時 所下関球場 定20人+25人(先着順) 料5000円(親子) 申直接か電話で、下関球場事務所へ。



新春レクリエーション・ニユースポーツ普及大会

市内に住所か勤務先のある方 回1月26日(日)午前8時30分 内所セキレック(ダブルス)/市体育館 内コート上で、ネット越しにテニスラケット(ジュニア用)でスポンジボールを打ち合う下関独自のニユースポーツ ▷ファミリアバドミントン/市体育館 内コート

下関球場で健康体操!! 「ミズノ体操教室」各7教室設定

「サンシャインX(白石厚子氏)」の指導の下、下関エリアで活動中の先生方の健康体操教室を行います。*ミズノスクールとして月謝制の体操教室 *予約5人以上で教室開催 内各20人 内下関球場事務所(☎259-8070)

教室名	曜日・時間	料金
元気いきいき体操	月曜 11:00~	1,500円
美ボディエクササイズ《ウエストシェイプアップ》	月曜 13:30~	3,000円
ベビーマッサージ&ママリフレッシュ体操 ※未就園児の親子対象	火曜 11:00~	
リフレッシュヨガピクス	火曜 13:30~	
リンパコンディショニング	水曜 13:30~	
楽しく健康体操	木曜 11:00~	
骨盤体操	金曜 13:30~	

知的障害者親睦バレーボール大会参加チーム募集

障害者スポーツ大会・下関市知的障害者親睦バレーボール大会の参加チームを募集します。 知的障害者で構成されるバレーボールチーム 回3月8・9日 所県立下関武道館 申1月26日(日)

