

## 下関市勤労青少年ホーム（ユーパル下関） 講座一覧

【実施期間】令和6年10月から令和7年3月まで

No.	講座名	講師名	実施日	時間	定員	受講料 (1ヶ月)	使用部屋
①	ストレッチズ& 健康体操	公社職員	第1・3 (日)	9:30~10:30	10名	1,500円	第1集会室
②	めざめのヨガ	大下あゆみ	第2・4 (日)	9:30~10:30	15名	1,200円	第1集会室
③	薬膳中国料理教室	胡金坡	第2 (火)	18:30~20:30	10名	2,200円 (材料代込)	料理講習室
④	ラージボール 卓球教室	大田孝一	第1~4 (水)	13:30~15:30	10名	1,200円	軽運動室
⑤	簡単！ お家で手作りパン	藤本紀子	第1 (水)	18:30~20:30	15名	1,800円 (材料代込) (別途保険料要)	料理講習室
⑥	美味しく健康！ 韓国料理	李麗愛	第3 (木)	18:30~20:30	20名	2,500円 (材料代込) (別途保険料要)	料理講習室

### 【持参物】

No.①② : ヨガマット・水分補給用飲料・運動しやすい服装

No.③⑤⑥ : 筆記用具・エプロン・マスク・密封容器

No.④ : 運動シューズ・水分補給用飲料・ラケット

### 【申込期限】

令和6年9月2日から定員に達するまで（先着順）

### 【申込方法】

下関市勤労青少年ホーム窓口で申し込むか、お電話でお申し込みください。

### 【お問い合わせ先】

下関市勤労青少年ホーム（ユーパル下関）

〒750-0073 下関市彦島老の山公園1-1

Tel・Fax : 083-267-1146