

## 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7年4月から9月まで

講座名	講師名	実施日	時間	定員	受講料 (1ヶ月)
ストレッチーズと健康体操	公営施設管理 公社職員	第1・3 (日)	9:30~10:30	10名	1,500円
めざめのヨガ	大下あゆみ氏	第2・4 (日)	9:30~10:30	15名	1,300円
薬膳中国料理	胡金坡氏	第2 (火)	18:30~20:30	10名	2,300円
ラージボール卓球	大田孝一氏	第1.2.3.4 (水)	13:30~15:30	10名	1,300円
簡単！おうちで手作りパン	藤本紀子氏	第1 (水)	18:30~20:30	15名	1,800円
美味しく健康！韓国料理	李麗愛氏	第3 (木)	18:30~20:30	15名	2,500円

### 【申込方法】

下関市勤労青少年ホーム窓口または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