

ユーパル下関（下関市勤労青少年ホーム） 講座一覧

【実施期間】 令和7年10月から令和8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)
①	ストレッチーズと 健康体操	公社職員	第1・3 (日)	9:30~10:30	10名	1,500円
②	めざめのヨガ	大下あゆみ	第2・4 (日)	9:30~10:30	15名	1,300円
③	ラージボール 卓球教室	大田孝一	第1~4 (水)	13:30~15:30	10名	1,300円
④	簡単！ おうちで手作りパン	藤本紀子	第1 (水)	18:30~20:30	15名	1,800円
⑤	美味しく健康！ 韓国料理	李麗愛	第3 (木)	18:30~20:30	15名	2,500円

【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.③ : 運動シューズ・水分補給用飲料・ラケット

No.④⑤ : 筆記用具・エプロン・マスク・密封容器

【申込方法】

ユーパル下関の窓口で直接お申し込み頂くか、お電話でお申し込みください。

【お問い合わせ先】

ユーパル下関（下関市勤労青少年ホーム）

〒750-0073 下関市彦島老の山公園1-1

Tel・Fax : 083-267-1146