

豊北生涯学習センターだより

5月号

センターだよりは、豊北町内自治会回覧・下関市内公民館及び社会教育施設に配布しています。

持ち帰り用は、豊北町内各公民館・豊北生涯学習センター・市内図書館に置いています。

是非、手にとってご覧ください。

笑顔あふれる健康体操の時間



去る3月13日（金）、昨年のノルディックウォーキング講座に引き続き、山部先生の健康体操講座を行いました。今回のテーマは「元気に笑って！体操しませんか？」です。

はじめに、参加者の年代や体調を確認しながら、ゆっくり、しっかりと準備運動を行った後、ラダー（はしご状の器具）を使った足の運動に挑戦しました。1歩ずつステップを踏み、更に「1、2、3、4」と声を出しながら、手を叩きます。

頭と体を使う運動に、皆さん真剣に取り組まれ、会場は笑いに包まれました。

楽しく体を動かしながら、健康づくりにもつながる時間となりました。



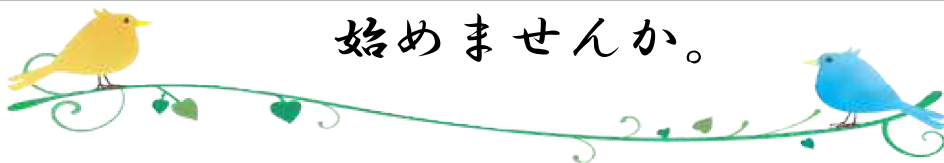
発行 下関市豊北生涯学習センター

〒759-5331 山口県下関市豊北町大字神田1199番地1

電話 083-786-0780 FAX 083-786-2654

E-Mail kihhsomu@city.shimonoseki.yamaguchi.jp





豊北生涯学習センター、公民館や田耕促進センターで、活動をされているグループをご紹介します。

ご興味をお持ちの方は各施設にお問い合わせください。

(グループの希望により、掲載を控えているところもあります。)

自主学習グループ(公民館等登録団体)

令和8年4月現在

ク ラ フ ト 作 成	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
阿川クラフトの会	第 3 火 曜	10:00 - 16:00	阿 川 公 民 館	亀 崎	藤 田 幸枝
絵 手 紙	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
絵手紙同好会 阿川教室	第 2 ・ 4 木 曜	9:30 - 11:30	阿 川 公 民 館	田 村	—
絵手紙同好会 田耕教室	第 2 ・ 4 土 曜	9:00 - 12:00	田耕促進センター	笹 井	—
木 彫 り	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
豊北町木彫の会	第 3 ・ 4 水 曜	13:30 - 16:30	太 陽 館	井 上	多 記 隆子
囲 碁	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
豊北町囲碁愛好会	第 1 日 曜	9:30 - 16:30	生涯学習センター	竹 田	—
英 会 話	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
英会話教室	第 1 ・ 3 金 曜	19:00 - 21:00	太 陽 館	河 野	チエルシー・ヤマダ
パ ソ コ ン	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
ITパソコン教室	第 2 ・ 4 金 曜	13:00 - 17:00	太 陽 館	木 村	山下 広子
書 道	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
内田書道教室	毎 週 火 曜	18:00 - 21:00	太 陽 館	荻	倉 本 翠葉
俳 句	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
田耕俳句会	毎 月 1 回	13:30 - 15:30	田耕促進センター	岡	岡 昌子
珠 算	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
パチパチ体操	毎 週 金 曜	16:00 - 18:00	太 陽 館	小 山	内田 いつみ
吹 奏 楽	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
豊北吹奏楽団	毎 週 土 曜	18:00 - 22:00	生涯学習センター	佐 々 木	—
詩 舞 ・ 詩 吟	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
詩吟朗詠錦城会豊北教場	第 2 ・ 4 火 曜	13:00 - 16:00	生涯学習センター	富 岡	松 岡 錦章
合 唱	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
コーラスすみれ	毎 週 火 曜	13:30 - 15:30	田耕促進センター	木 本	横 山 純子
ウ ク レ レ	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
ルアナ	第 1 ・ 3 火 曜	14:00 - 17:00	太 陽 館	野 村	磯 部 淳子
日 舞	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
美扇会	第 1・2・3・4 火 曜	13:30 - 15:30	太 陽 館	山 本	熊 井 満栄
卓 球	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
くるみの会	毎 週 火 曜	9:00 - 11:00	生涯学習センター	泉	—

体 操	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
サンサンフレッシュ	第 2 ・ 4 木 曜	19:00 - 21:00	太 陽 館	藤 津	白澤 幸恵
麗美腰エクササイズ	第 2 水 曜	19:00 - 21:00	太 陽 館	三 好	青木 麗
トランポリン体操	第 1 ・ 3 木 曜	13:30 - 15:30	太 陽 館	磯 部	札本 路美子
生命の貯蓄体操	毎 週 水 曜	14:00 - 16:00	阿 川 公 民 館	百 濟	田村 眞州美
生命の貯蓄体操(神玉教室)	毎 週 火 曜	14:00 - 16:00	神 玉 公 民 館	升 野	藤田 育子
角島だるま菊健康クラブ	毎 週 金 曜	10:00 - 11:30	生涯学習センター	下 野	竹村 美次子
田耕白滝運動継続クラブ	第 2 ・ 4 月 曜	14:30 - 16:30	田耕促進センター	伊 藤	山 部 巧
阿川太極拳 結	第1・2・3・4金曜	10:30 - 11:30	阿 川 公 民 館	山 縣	山縣 裕子
社 交 ダ ン ス	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
太陽館ダンス教室	毎 週 金 曜	13:30 - 15:30	太 陽 館	石 井	熊谷 崇志
エ ア ロ ビ ク ス	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
スーパーラヴァーズ	毎 週 金 曜	19:30 - 20:30	太 陽 館	秋 本	稲田 喜代美
ヨ ガ	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
スローヨガビクス	毎 週 木 曜	9:00 - 11:00	太 陽 館	中 山	中塚 知代子
スローヨガビクスあがわ	第1・2・3・4水曜	10:00 - 11:00	阿 川 公 民 館	吉 母	中塚 知代子
スローヨガビクスナイト	毎 週 木 曜	19:00 - 21:00	太 陽 館	斉 藤	中塚 知代子
生 け 花	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
柴山会	第 2 ・ 4 月 曜	9:30 - 12:00	田耕促進センター	山 本	梶山 スマ子
パ ス テ ル 画	活 動 日	時 間	会 場	代 表	講 師
パステル画教室	第 1 ・ 3 金 曜	9:00 - 12:00	生涯学習センター	吉 岡	新免 一恵

《各施設問い合わせ先》

生涯学習センター

Tel786-0780

栗野公民館

Tel785-0001

神玉公民館

Tel788-1043

太陽館

Tel782-1296

角島開発総合センター

Tel786-0734

田耕公民館

Tel783-0722

阿川公民館

Tel786-1010

公民館スマホ教室開催しました



神玉公民館2階講義室にWi-Fi（ワイファイ）を設置したことから、教育委員会教育部生涯学習課の担当職員を講師にお迎えし、「スマホ教室」を開催しました。

各自のスマートフォンをWi-Fiに接続する方法を学び、便利なアプリの使用を実践しました。隣の席の方と教え合いながら、楽しく学ぶ事ができました。

