

コンパルホール教室・講座

受講生募集

平成29年度
後期

初めての方でも気軽に始められる楽しい教室・講座が盛りだくさんです。
あなたの毎日がもっと輝く、素敵な出会いの場をコンパルホールで見つけませんか。

申し込み〆切
9月15日(金)

★お申し込み方法:お問い合わせは裏面をご覧ください。
(応募者多数の場合は抽選となります。)
★受講できる方は、裏面の受講対象者となります。

新規教室・講座 短期教室・講座



ママベビシリーズ

(赤ちゃん同伴可能講座です。託児はありません。)

1	産後ピラティス 講師 井上 明子 定員 20人 2017年 10月13日~2018年 2月23日・10回 金曜日 10:00~11:00 受講料:2,500円(全10回分) 教材費:総額3,240円	産後3ヶ月~1年のお母さんを対象に体に無理なく体力の回復をし、産後のケアを行います。
2	産後骨盤矯正ピラティス 講師 井上 明子 定員 20人 2017年 10月12日~2018年 2月15日・10回 木曜日 13:30~14:30 受講料:2,500円(全10回分) 教材費:総額3,240円	産後3ヶ月~1年のお母さんを対象にピラティスメソッドを基に骨盤の調整を行い筋力アップを目指します。
3	手編みでつくるベビーケープ 講師 河村 みゆき 定員 10人 2017年 10月13日~2018年 1月5日・6回 金曜日 10:00~12:00 受講料:7,000円(全6回分) 教材費:有	かぎ針編みでお子さんのケープを編んでみませんか。1~2歳のお子さん用のケープです。
4	マナー講座 講師 薬真寺 紀子 定員 20人 2017年 10月3日~2018年 2月20日・10回 火曜日 19:00~20:30 受講料:3,750円(全10回分) 教材費:総額200円	日常生活からパーティーの場まで様々なマナーが身につく、女性力が高まるトータルマナー講座です。魅力的な女性が行っているマナーを学んでみませんか? ※女性限定
5	アーユルヴェーダヨガ 講師 竹下 美奈 定員 20人 2017年 11月14日~2018年 3月13日・14回 火曜日 13:30~15:00 受講料:5,250円(全14回分) 教材費:総額1,950円	アーユルヴェーダに基づいたヨガのクラス。季節・年齢・体質に合わせたヨガを行います。

6	めざせマイナス10歳 顔ヨガ教室 講師 岩野 なおみ 定員 15人 10月3日~12月19日・10回 火曜日 13:00~14:30 受講料:5,250円(全10回分) 教材費:総額1,000円	顔の表情筋を鍛えストレッチし、表情癖のしわ、たるみを解消し、ひきしまった小顔に! 女性向け。
7	平家物語を読む 講師 岩本 紘一 定員 15人 2017年 10月7日~2018年 2月3日・5回 第1土曜日 10:00~12:00 受講料:3,500円(全5回分) 教材費:総額500円	各場面を「読者論」の立場から一人一人の読みやつぶやきを受け止め、楽しく読み味わいます。
8	キッズ和のおけいこ入門 (競技かるた・いけばな・茶道) 定員 20人 講師 橋本 智子 (競技かるた) 大滝 弘子 (いけばな) 岩男 尚子 (茶道) 2017年 10月14日~2018年 1月20日・9回(各3回ずつ) 土曜日 14:00~16:00 受講料:3,600円(全9回分) 教材費:総額5,200円	日本の伝統文化にプチ入門!競技かるたといけばな、茶道を3回ずつ体験します。小学生対象。
9	おいしい日本茶の飲み方 講師 丹羽 真一 定員 20人 11月23日・1回 木曜日 10:00~11:30 受講料:400円(全1回分) 教材費:総額1,100円	日本茶をおうちで簡単においしくいれるコツを学びましょう。
10	WORLD鍋レシピ 講師 穴見 真理枝 定員 20人 10月7日~11月18日・4回 土曜日 14:00~16:00 受講料:2,000円(全4回分) 教材費:総額2,000円	寒い季節、家族や友人たちと共に楽しい時を過ごせるあたたかくおいしい鍋を調理しましょう。

※1・2は医師と相談の上、受講ください

受講の申し込み方法

往復はがきに右図のように必要事項を明記し、
9月15日(金) 17:00までに(必着)コンパルホール宛、郵送または持参してください。

注意事項

- 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- 1人で複数の教室・講座の申し込みは出来ませんが、必ず1講座につき往復はがき1枚で申し込みください。1枚のはがきに、複数の教室・講座、氏名を記入の場合は無効となります。また、1つの教室・講座に2枚以上の申し込みも無効となります。
- 友人やご家族等複数で受講希望の場合も個人での申し込み受付になりますのでご了承ください。
- 応募者多数の場合は、抽選を行います。結果は、はがきでお知らせいたします。
- 定員に満たない教室・講座については、館内掲示及びコンパルホールのホームページで再募集しますが開講しないこともあります。
- 受講生は受講料と教材費をそれぞれお支払いください。教材費の他に、講座に必要な道具を各自でご用意いただく場合がございます。受講料は全期間の総額で、初回に一括して納めていただきます。キャンセルによる途中での返還は、できません。 ※一部、事前にお支払いいただく場合があります。
- 教室・講座の日程は行事や天候などの理由により変更する場合があります。
- コンパルホール駐車場をご利用の場合は有料です。最初の30分以内は無料、その後は100円/30分です。

平成29年6月1日
往復はがき料金改定 新料金124円

郵便往復はがき
62 87000021
往信 コンパルホール 行 大分市府内町一丁目五三三八

折り目

返信用につき
何も記入しないでください

※往信・返信を間違えないよう、十分気をつけて記入してください。
※消せるボールペンは使用しないでください。

郵便往復はがき
62 00000000
返信 (様は記入しておいてください)

折り目

あなたの住所
あなたの名前
あなたの名前
様

① No.と教室・講座名
② 郵便番号・住所
③ 参加者の氏名・年齢・性別
(小・中学生は学校・学年も記入)
④ 電話番号
携帯
自宅

※図は開いた状態を表示しています。
※往信面と返信面を間違えないようご注意ください。
※消せるボールペンは使用しないでください。

文化教室・講座

No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費	No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
11	初めての ボジョレーヌーボー	峰貴実絵 (ソムリエ)	15人	11月26日 1回	700円 (全1回分)	12	日本酒入門	丸田晋也	20人	2018年 2月9日 1回	500円 (全1回分)
一日講座	様々な産地や製法が違うボジョレーヌーボーを試飲しながら学びます。 ※20歳以上限定。			日曜日 14:00~16:00	総額 2,500円	一日講座	日本酒の基礎知識を試飲しながら身につけます。初心者の方大歓迎です。 ※20歳以上限定。			金曜日 19:00~21:00	総額 2,500円

《受講対象者》 ■幼児及び小中学生対象の教室・講座を除き、満18歳以上(高校生を除く)の方で、大分市及び由布市にお住まいの方と勤務する方。ただし、抽選時は大分市及び由布市にお住まいの方を優先とします。
■年齢は、すべて平成29年10月1日現在の満年齢です。



●お問い合わせ先/コンパルホール 〒870-0021 大分市府内町1丁目5番38号 TEL.097-538-3700
ホームページ <http://www.compallhall.jp>

文化教室・講座

No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
シニア	総合健康講座 (50歳以上)	大分県 地域成人病 検診センター	20人	10月6日~12月22日 10回	5,000円 (全10回分)
	健康づくりの基本である生活習慣の改善を保健・栄養・運動の立場からの総合健康講座です。50歳以上対象。			金曜日 10:00~12:00	総額 1,000円
14	おながで脳トレ (60歳以上)	伊東のぶよ	20人	2017年 2018年 10月16日~2月19日 10回	2,500円 (全10回分)
	音楽と一緒に楽しく頭と心と体の若返りを目指しましょう。指先を使って脳に刺激を! 60歳以上対象。			月曜日 10:00~11:00	なし
作る・楽しむ	着付け (女性限定)	緒方美智子	20人	2017年 2018年 10月20日~2月16日 14回	7,000円 (全14回分)
	家で眠っている着物を出して、ひとりで着れるようになりませんか? シーンに合わせた着付けが学べます。			金曜日 19:00~21:00	総額 1,800円
	手ごねパン教室	姫野恵美	24人	2017年 2018年 10月11日~1月31日 8回	4,000円 (全8回分)
	手ごねで作るパン。基本のパン作りから始め、菓子パン、お惣菜パンなどを学びましょう。			水曜日 14:00~16:00	総額 4,000円
17	羊毛フェルト	谷口麻依子	20人	2017年 2018年 10月12日~2月22日 8回	4,000円 (全8回分)
	ふわふわの羊毛フェルトを使って季節にちなんだかわいいマスコット小物を作ります。			木曜日 10:00~12:00	総額6,000円、 初めてのの方は 別途道具代320円
音楽	初めての オカリナ	坪内千恵美	20人	2017年 2018年 10月17日~2月20日 8回	4,000円 (全8回分)
	オカリナを初歩から学べます。楽譜の読み方から始めます。			火曜日 10:00~12:00	総額 9,500円
	ハーモニカ	渡辺典子	20人	2017年 2018年 10月6日~2月23日 10回	5,000円 (全10回分)
	どこか懐かしい音色が魅力のハーモニカ。基礎基本を楽しく学びながら、二重奏にも挑戦します。			金曜日 10:00~12:00	総額 6,168円
20	クラシック ギター入門	竹内竜次	20人	2017年 2018年 10月6日~2月2日 12回	3,000円 (全12回分)
	はじめてギターを弾く方のために、基礎的な技術と知識をご指導します。			金曜日 14:00~15:00	初年代200円、 初めてのの方は別途 テキスト800円
21	クラシック ギター初級	竹内竜次	25人	2017年 2018年 10月6日~2月2日 12回	3,000円 (全12回分)
	基礎的な技術と知識をお持ちの方の次ステップです。より楽しく楽器を弾くためのコツをアドバイスします。入門講座修了者対象。			金曜日 15:15~16:15	総額 200円
音楽	ヴォーカル アンサンブル	野村高子	30人	2017年 2018年 10月12日~2月22日 10回	7,000円 (全10回分)
	楽しく、心も体もリフレッシュできる合唱。美しいハーモニーを奏でましょう。			木曜日 19:00~21:00	総額 500円
	名曲サロン	小川伊作	50人	2017年 2018年 10月21日~2月17日 5回	2,500円 (全5回分)
	各回テーマを設け、クラシックの名曲を鑑賞します。曲の歴史やエピソード等解説もします。			土曜日 14:00~16:00	有
描く・書く	ボタニカルアート (植物画)初級	田代純子	10人	2017年 2018年 10月3日~2月20日 10回	9,000円 (全10回分)
	身近な植物を描く彩明水彩画です。出来た作品は年賀状にしたり、飾ったりできます。			火曜日 19:00~21:00	総額1,000円、 別途道具代 7,000円
	ボタニカルアート (植物画)中級	田代純子	15人	2017年 2018年 10月19日~2月8日 10回	9,000円 (全10回分)
	初級修了者対象。身近な植物をたくさん描いていきましょう!			木曜日 14:00~16:00	総額 1,000円
26	美文字のペン字と かな書道	渡部華仙	25人	2017年 2018年 10月11日~2月14日 10回	5,000円 (全10回分)
	美文字のレッスンで、癖字を見直してみませんか。基本から学びます。			水曜日 19:00~21:00	総額 2,000円

No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
描く・書く	実用書道	梅木南周	40人	2017年 2018年 10月2日~1月29日 12回	6,000円 (全12回分)
	実生活に役立つ書道を楽しく勉強します。自分のペースで学びたい方におすすめです。			月曜日 10:00~12:00	毎回 100円
28	イタリア語入門	ヤンノッティルイジ	30人	2017年 2018年 10月5日~1月25日 12回	4,500円 (全12回分)
	イタリア語で会話をしながら、文法と文化を楽しく、深く学びます。			木曜日 19:00~20:30	毎回 250円
言語	ドイツ語初級	韋本敏男	20人	2017年 2018年 10月18日~2月14日 15回	5,700円 (全15回分)
	初級文法とやさしい日常会話を学びます。初心者の方大歓迎です。			水曜日 19:00~20:30	総額 2,590円
	英会話初級(金)	今川Michelle	25人	2017年 2018年 10月20日~1月26日 12回	4,500円 (全12回分)
	実践で使える英会話にチャレンジ! ※30,31の学習内容は同じです。			金曜日 13:30~15:00	総額 300円
31	英会話初級(火)	今川Michelle	25人	10月3日~12月26日 12回	4,500円 (全12回分)
	実践で使える英会話にチャレンジ! ※30,31の学習内容は同じです。			火曜日 10:00~11:30	総額 300円
学	英会話中級	今川Michelle	25人	2017年 2018年 10月5日~1月25日 12回	4,500円 (全12回分)
	みんなでいっぱい英語でしゃべりましょう! 初級修了者向け。			木曜日 10:00~11:30	なし
	初めての中国語	斉藤文	20人	10月3日~12月12日 10回	3,750円 (全10回分)
	発音や文法などをやさしく丁寧に教えていきます。あいさつやお礼の言葉など基礎から学びます。初心者対象。			火曜日 10:00~11:30	総額 150円
34	韓国語入門(昼)	孫進姫	30人	2017年 2018年 10月16日~1月29日 12回	3,000円 (全12回分)
	韓国語に初めて触れる方のための教室です。文字を中心に読み書きを主に学びます。 ※34,35の学習内容は同じです。			月曜日 10:00~11:00	総額 3,000円
35	韓国語入門(夜)	孫進姫	30人	2017年 2018年 10月16日~1月29日 12回	3,000円 (全12回分)
	韓国語に初めて触れる方のための教室です。文字を中心に読み書きを主に学びます。 ※34,35の学習内容は同じです。			月曜日 19:00~20:00	総額 3,000円
パソコン	パソコン初級	古本久美子	15人	2017年 2018年 10月20日~1月12日 10回	7,000円 (全10回分)
	パソコンを基礎からじっくり学べる講座です。マウス操作や文字入力等、基本操作を学習します。パソコン持参。初心者対象。			金曜日 14:00~16:00	総額 500円
	パソコンワード入門	祐成裕子	15人	2018年 1月19日~3月30日 10回	7,000円 (全10回分)
	パソコンの基本を始め、ワードの文書作成を学習するとともにちょっとした裏技などもご紹介いたします。パソコン持参。			金曜日 14:00~16:00	総額 1,000円
パソコン	ワードで作る 年賀状講座	上田正	15人	11月19日~12月3日 3回	2,100円 (全3回分)
	ワードの写真や図形、編集等を学習し、インターネット上の素材から年賀状文面を作成します。マウス操作と文字入力ができる方対象。パソコン持参。			日曜日 10:00~12:00	総額 1,000円
39	エクセル入門	上田正	15人	2017年 2018年 10月7日~1月13日 10回	7,000円 (全10回分)
	エクセルの基礎をしっかりと学習し、予定表やカレンダー、お小遣い帳などを作ります。マウス操作と文字入力ができる方対象。パソコン持参。			土曜日 10:00~12:00	総額 2,000円

※パソコン講座はご自身のノートパソコンをご持参下さい。ただしパソコンのOSはWindows 7, 8, 10に限ります。37,38はワード2010,2013,2016。39はエクセル2010,2013,2016がインストールされているパソコンをご持参ください。

スポーツ教室・講座

*内科的疾患等のある方は、医師とご相談のうえ、ご応募ください。

No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
40	プレスコア トレーニング	阿南三枝子	20人	2017年 2018年 10月21日~2月17日 10回	5,000円 (全10回分)
	ピラティスを取り入れた体幹バランスのトレーニングです。かなりハードなので男性にもピッタリです。			土曜日 19:00~21:00	総額 3,000円
41	ナチュラル ピラティス	阿南三枝子	20人	2017年 2018年 10月3日~2月20日 15回	7,500円 (全15回分)
	体に負荷を加えず、身心のコントロールを基本として、「質」を重視した体の使い方をお伝えします。			火曜日 19:00~21:00	総額 3,000円
42	ビューティー デトックスヨガ	仲島里佳	25人	2017年 2018年 10月23日~2月19日 12回	4,500円 (全12回分)
	呼吸を大切に心身と向き合うことでバランスを整えます。排出力を高めすっきりした体に。			月曜日 10:20~11:50	総額 3,000円
43	アナトミック 骨盤ヨガ	仲島里佳	15人	2017年 2018年 10月12日~2月8日 12回	6,300円 (全12回分)
	解剖学をもとにした体と心の不調改善にアプローチする自力整体ヨガ。キツイを効くに。			木曜日 17:30~19:00	総額 4,000円
44	テンセグリティ ヨガ	竹下美奈	15人	2017年 2018年 10月4日~2月7日 14回	6,200円 (全14回分)
	引っ張り合う力と戻ろうとする力で丁度良い均衡に。のびのびとヨガのポーズの流れを楽しめます。			水曜日 20:30~21:45	なし
45	ハタヨガ リラックス	竹下美奈	25人	2017年 2018年 10月4日~2月7日 14回	5,250円 (全14回分)
	「ハ」は太陽、「タ」は月。ヨガで心と体の調和をめざします。初心者向けの講座です。			水曜日 18:30~20:00	総額 750円
46	バレエ エクササイズ	安部美紀	15人	2017年 2018年 10月27日~2月23日 10回	3,500円 (全10回分)
	バレエの要素を取り入れバレエ音楽に合わせてエクササイズを行います(バレエではありません)。			金曜日 10:00~11:00	なし
47	ベリーダンス 入門	アフロディーテ	20人	2017年 2018年 10月2日~1月22日 12回	4,500円 (全12回分)
	女性を最も美しく魅せるといわれるベリーダンス。アラブのリズムで楽しく踊りましょう。			月曜日 19:30~21:00	なし
48	女性 トレーニング	二宮寿美 倉掛紀美代 染矢佳子 他3名	70人	2017年 2018年 10月17日~2月27日 17回	8,500円 (全17回分)
	無理なく体を動かして、体力づくりをおこなひましょう。日々の運動は健康への第一歩です。			火曜日 9:00~11:00	なし
49	レディース バドミントン	三浦敬子 川嶋るり子	40人	2017年 2018年 10月6日~2月9日 15回	7,500円 (全15回分)
	基礎体力をつけて一緒に楽しくプレイしましょう。道具は貸し出します。初心者の方も大歓迎。			金曜日 9:30~11:30	総額 1,000円
50	レディース バレーボール	大分県 バレーボール協会	25人	2017年 2018年 10月16日~2月19日 10回	5,000円 (全10回分)
	初心者も経験者も始めてみませんか。体を動かしてリフレッシュ!			月曜日 18:30~20:30	総額 100円
51	美ボディ エクササイズ	岡田理絵	30人	2017年 2018年 10月17日~2月6日 13回	6,500円 (全13回分)
	ストレッチ、エアロビクス等、さまざまなメニューのエクササイズで、バランスよく健康な美ボディをサポートします。			火曜日 18:30~20:30	総額 1,500円
52	ストレッチ ヨガ	楠本康子	50人	2017年 2018年 10月6日~2月16日 17回	8,500円 (全17回分)
	人生を美しく健康的にエンジョイ!一緒に優しいオリジナルヨガを始めてみませんか。			金曜日 19:00~21:00	なし
53	健康づくりのための トレーニング教室	大分県 地域成人病 検診センター	20人	10月20日~12月1日 6回	3,000円 (全6回分)
	トレーニングマシンを効果的に使って、楽しく若々しい健康づくりのためのトレーニングをコンパルホールで行います。			金曜日 14:00~16:00	なし

コンパルホール教室・講座

平成29年度
後期

No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
54	太極拳に親しむ	有川和男	35人	2017年 2018年 10月6日~3月9日 18回	9,000円 (全18回分)
	24式太極拳の基本動作と呼吸法を学びましょう。			金曜日 9:00~11:00	なし
55	卓球入門短期コース	矢野和代	22人	2017年 2018年 10月23日~1月29日 10回	5,000円 (全10回分)
	初心者向けの卓球入門クラス。卓球の基礎を丁寧に指導します。卓球を始めたい方は気軽にご応募ください。(少人数制の短期コース)			月曜日 13:00~15:00	総額 300円
56	エンジョイ! みんなの卓球 (金/朝)	中村洋子 矢野和代	50人	2017年 2018年 10月13日~3月16日 16回	8,000円 (全16回分)
	シングルス・ダブルスのゲームを楽しみます。56・57の学習内容とレベルは同じです。(初級・中級レベル)			金曜日 9:00~11:00	総額 300円
57	エンジョイ! みんなの卓球 (火/夜)	中村和好 中村洋子	45人	2017年 2018年 10月17日~3月13日 16回	8,000円 (全16回分)
	シングルス・ダブルスのゲームを楽しみます。56・57の学習内容とレベルは同じです。(初級・中級レベル)			火曜日 18:30~20:30	総額 300円
58	レベルアップ卓球 (中級)	中村和好	20人	2017年 2018年 10月23日~1月29日 10回	5,000円 (全10回分)
	卓球をもっと強く、上手になりたい方へ、高度なテクニックを指導します。 ※中級レベル以上の方対象。			月曜日 15:00~17:00	総額 300円
59	スポンジボール テニス	大分県スポンジ ボールテニス協会	50人	2017年 2018年 10月2日~2月26日 13回	6,500円 (全13回分)
	生涯スポーツとして仲間と気持ちのいい汗を流しましょう!基礎から学んで楽しくプレーしませんか。			月曜日 9:30~11:30	総額 500円
60	初めての バドミントン	大分市 バドミントン 協会	35人	2017年 2018年 10月27日~3月9日 13回	6,500円 (全13回分)
	バドミントンがお好きな方なら初心者の方も経験者の方も大歓迎です。道具は貸し出します。			金曜日 18:30~20:30	総額 1,000円
61	3歳児体操	二宮寿美 倉掛紀美代 染矢佳子 他6名	30人	2017年 2018年 10月12日~3月8日 12回	4,800円 (全12回分)
	身近な道具や体操器具を使います。親子で楽しく体を動かしながら集団活動を体験します。(H25.10.2~H26.10.1生まれ対象)			木曜日 9:00~11:00	なし
62	ジュニア ヒップホップ	松成友衣	15人	2017年 2018年 10月13日~2月16日 12回	3,600円 (全12回分)
	ヒップホップダンスをカッコよく踊ろう!リズム感や体の動かし方も学べます。(小学4年生~中学生対象)			金曜日 17:30~18:30	有
63	キッズ運動遊び 教室	小畑麻理	20人	2017年 2018年 10月4日~2月7日 13回	3,900円 (全13回分)
	コーディネーショントレーニングで運動センスを磨き、体を動かすことが大好きになるよう教えます。(小学1年生~5年生対象)			水曜日 16:30~18:00	総額 900円
64	キッズリズムダンス ~ラテンのリズムにのせて~	溝部なるみ	25人	2017年 2018年 10月28日~1月20日 10回	3,000円 (全10回分)
	ダンスを楽しみながら体幹やリズム感を鍛えます。(小学1年生~5年生対象)			土曜日 9:30~11:00	なし

