

コンパルホール教室・講座

受講生募集

2020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
10月15日(木)

★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。

1日講座

1日のみのオトナの講座。気軽に楽しみましょう♪



1	はじめてのボジョレーヌーボー 講師 峰 貴実絵 定員 15 人 11月22日・1回 日曜日 14:00~16:00 受講料: 800円(全1回分) 教材費: 3000円 産地や製法により香りや味わいの違いを試飲しながら学びます。ボジョレーヌーボーをきっかけにワインに親しみましょう。 ※20歳以上限定。
	日本酒入門 講師 丸田 晋也 定員 20 人 2月5日・1回 金曜日 19:00~21:00 受講料: 600円(全1回分) 教材費: 2900円 ※20歳以上限定。 日本酒の基礎知識を試飲しながら身につけます。女性の方、初心者も大歓迎です。

新型コロナウイルス対策

コンパルホールの取り組みについては
内面をご確認ください。

3密を避けて
楽しく学びましょう♪



★感染状況等により、開講中止となる場合があります。

文化教室・講座

女性 対象	骨盤ヨガ 講師 仲島 里佳 定員 20 人 11月2日~2月22日・10回 月曜日 17:45~19:15 受講料: 4500円(全10回分) 教材費: 2000円 ゆがみがなく柔軟な股関節と安定できる強さを目指しましょう。※女性対象。
	着付け 講師 緒方 美智子 定員 20 人 11月5日~2月4日・10回 木曜日 19:00~21:00 受講料: 6000円(全10回分) 教材費: 2500円 家で眠っている着物を出して、ひとり着られるようになりませんか。※女性対象。
書道	美文字のペン字とかな書道 講師 渡部 華仙 定員 20 人 11月4日~2月24日・10回 水曜日 19:00~21:00 受講料: 6000円(全10回分) 教材費: 2000円 楷書、行書の特徴など美文字になるコツを学びましょう。かなは基本から始め、作品を作ります。
	実用書道 講師 梅木 南周 定員 30 人 11月2日~3月1日・10回 月曜日 10:00~12:00 受講料: 6000円(全10回分) 教材費: 毎回50円 大人のたしなみとして、生活に役立つ年賀状や手紙の書式を身につけましょう。写経にもチャレンジします。
音楽	クラシックギター入門 講師 竹内 竜次 定員 15 人 11月20日~3月19日・6回 金曜日 14:00~15:00 受講料: 2400円(全6回分) 教材費: コピー代200円 ※初めての方は別途テキスト代 800円 ギターを初めて弾く方、楽譜を初めて読む方のための基礎講座。ギターは各自準備頂きます。※楽器の貸出不可。
	クラシックギター初級 講師 竹内 竜次 定員 15 人 11月20日~3月19日・6回 金曜日 15:15~16:15 受講料: 2400円(全6回分) 教材費: 100円 ギターの基礎的な技術と知識をお持ちの方がステップアップを目指す講座です。 ※入門講座修了者対象。
	名曲サロン 講師 小川 伊作 定員 34 人 11月21日~3月20日・5回 土曜日 14:00~16:00 受講料: 3000円(全5回分) 教材費: 1回10~20円 今年はベートーヴェン生誕250年! ベートーヴェンの生涯を音楽と共に辿ります。

語学	韓国語入門 講師 孫 進姫 定員 25 人 11月2日~1月25日・10回 月曜日 19:00~20:00 受講料: 3000円(全10回分) 教材費: 2000円 韓国語に初めて触れる方のための講座です。文字の読み書きを中心に習います。
	英会話初級(金) 講師 今川 Michelle 定員 25 人 11月13日~1月29日・10回 金曜日 13:30~15:00 受講料: 4500円(全10回分) 教材費: 500円 実践に使える英会話にチャレンジ! 初心者向けの講座です。
	英会話初級(火) 講師 今川 Michelle 定員 25 人 11月10日~2月16日・10回 火曜日 10:00~11:30 受講料: 4500円(全10回分) 教材費: 500円 実践に使える英会話にチャレンジ! 初心者向けの講座です。
	英会話中級 講師 今川 Michelle 定員 25 人 11月5日~1月28日・10回 木曜日 10:00~11:30 受講料: 4500円(全10回分) 教材費: なし みんなでいっぱい英語でおしゃべりしましょう。 ※初級講座修了者対象。



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、
10月15日(木)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

- ① 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- ② 1人で複数の教室・講座の申し込みはできますが、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。
- ③ 友人やご家族等複数で受講希望の場合も連名での申し込みはできません。
お一人様1枚で申し込みください。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 受講生は受講料と教材費をそれぞれお支払いください。
教材費のほかに、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。
※No.1・No.2は事前にお支払いいただきます。
- ⑦ 講座の参加はご自身の責任で体調に無理なく行ってください。
食物アレルギーをお持ちの方の講座のご参加、教室内での傷病や私物の毀損はご自身の責任で十分気を付けてください。コンパルホール、講師ともに責任を負いかねます。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。また、新型コロナウイルス感染状況等により、中止する場合があります。

郵便往復はがき

63 往信

□□□ □□□□

コンパルホール 行

大分市府内町一丁目五十三八

折り目

返信用につき
何も記入しないでください

《注意》

※往信面と返信面をまちがえないようにご注意ください。
 ※消せるボールペンは使用しないでください。

郵便往復はがき

63 返信

□□□ □□□□

あなたの住所
あなたの名前 様
(様は記入しておいてください)

折り目

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
 ④ 電話番号

自宅
携帯

新型コロナウイルス感染予防のためのお願い

- ◆ 激しい運動をともなうスポーツ講座を除き、受講者はマスク着用のうえ受講ください。
- ◆ 37.5℃以上の発熱がある場合や、咳、咽頭痛、息苦しさ、強いだるさ等体調の優れない場合は参加をお控えください。その際の受講料の返金・減額はできませんのでご了承ください。

《受講対象者》

- 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、No.1・No.2の講座は年齢制限あり。また、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2020年4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 TEL097-538-3700
 ホームページ <http://www.compallhall.jp/>



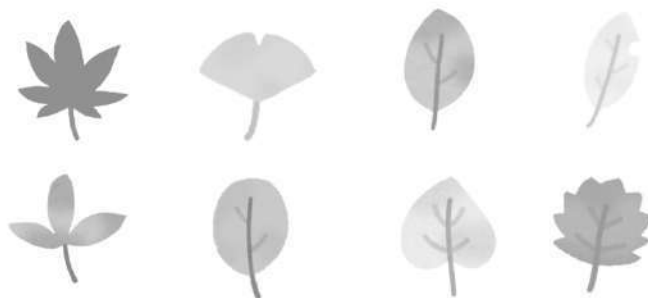
スポーツ教室・講座



スポーツの秋！ 快活に動いて運動不足を解消し、健康を増進しましょう♪

エ ク サ サ イ ズ	14	ナチュラルピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 20 人 11月17日～2月16日・10回 火曜日 19:00～20:30 受講料：4500円(全10回分) 教材費：3300円	ピラティスを通して、体の使い方を改善してみませんか？生活習慣病予防にもなりますよ。
	15	ブレスコアトレーニング 講師 阿南 三枝子 定員 20 人 11月14日～3月27日・10回 土曜日 19:15～20:45 受講料：4500円(全10回分) 教材費：3300円	ピラティスを取り入れ、常に動き続ける中で体の奥にあるインナーマッスルを強化します。
	16	ボールでほくしてバランスピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 20 人 11月14日～3月27日・10回 土曜日 17:30～19:00 受講料：4500円(全10回分) 教材費：1650円	筋膜をリリースすることで姿勢や体幹のバランスを整えながら体の柔軟性向上を目指します。※ボールは各自準備。
	17	ハタヨガ・リラククス 講師 竹下 美奈 定員 20 人 11月11日～2月10日・10回 水曜日 18:30～20:00 受講料：4500円(全10回分) 教材費：なし	「ハ」は太陽、「タ」は月。ヨガで心と体の調和を目指します。初心者向けの講座です。
	18	テンセグリティー・ヨガ 講師 竹下 美奈 定員 15 人 11月11日～2月10日・10回 水曜日 20:30～21:45 受講料：5000円(全10回分) 教材費：なし	ひっぱりあう力と戻ろうとする力でちょうどよい均衡に。のびのびとヨガのポーズの流れを楽しめます。
	19	ビューティーデトックスヨガ 講師 仲島 里佳 定員 25 人 11月2日～2月22日・10回 月曜日 10:30～12:00 受講料：4500円(全10回分) 教材費：3000円	朝のヨガで1日を気持ちよくスタート。呼吸と動きで体も心もすっきりさせましょう。

女 性 対 象	20	女性トレーニング 講師 二宮 倉掛 染矢 寿美 紀美代 佳子 他3名 定員 65 人 11月10日～3月9日・15回 火曜日 9:00～11:00 受講料：9000円(全15回分) 教材費：なし	ゆっくりのストレッチで体全体を柔軟化させ、リズム体操で隅々の筋肉をほくします。※女性対象。
	21	レディースバドミントン 講師 三浦 敬子 西田 君恵 定員 40 人 11月13日～3月5日・15回 金曜日 9:30～11:30 受講料：9000円(全15回分) 教材費：900円	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。※女性対象。
	22	美ボディ・エクササイズ 講師 岡田 理絵 定員 30 人 11月10日～2月16日・12回 火曜日 18:30～20:30 受講料：7200円(全12回分) 教材費：1,500円	ストレッチ、エアロビクス等様々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。※女性対象。



コンパルホール

新型コロナウイルス感染予防への取り組み

コンパルホールでは下記を例として、様々な感染予防対策に取り組んでいます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。



各フロアに消毒液を設置しています。また、用具の消毒も実施しています。



定期的な施設の換気を行っています。



ソーシャルディスタンスに配慮しています。ご協力お願いいたします。

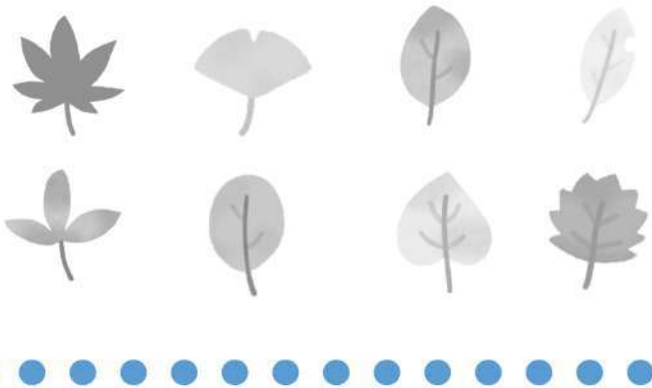


コンパルホール教室・講座

2020年度
後期

身 体 を 整 え る	23	健康づくりのためのトレーニング教室 講師 大分県地域成人病検診センター 定員 20 人 11月6日～12月11日・6回 金曜日 14:00～16:00 受講料：3600円(全6回分) 教材費：なし トレーニングマシンを効果的に使い、楽しく若々しい健康作りのトレーニングを行います。
	24	はじめよう体づくり 講師 牧 芳恵 定員 24 人 11月2日～2月22日・12回 月曜日 18:15～20:15 受講料：7200円(全12回分) 教材費：500円 ストレッチ、ウォーキング、トレーニングマシンの使い方を丁寧に指導。体力を上げて健康な毎日を過ごしましょう。
	25	リラックスリンパヨガ 講師 岡田 恵子 定員 30 人 11月6日～2月19日・12回 金曜日 19:00～20:30 受講料：5400円(全12回分) 教材費：なし ヨガの智慧を日常生活に取り入れて、季節による不調の改善に働きかけます。心身のリラックスの為のゆっくりヨガです。
	26	太極拳に親しむ 講師 有川 和男 定員 35 人 11月6日～3月19日・18回 金曜日 9:00～11:00 受講料：10800円(全18回分) 教材費：なし 24式太極拳に基本動作と呼吸法を学びましょう。
	27	仕事終わりに気軽にダンスワークアウト 講師 松成 友衣 定員 15 人 11月6日～2月5日・12回 金曜日 18:45～20:00 受講料：6000円(全12回分) 教材費：なし お仕事帰りの金曜日、汗をかいてすっきりリフレッシュしませんか？未経験者でも楽しめるダンスメニューです。

球 技	28	卓球入門コース 講師 矢野 和代 定員 22 人 11月2日～2月22日・12回 月曜日 13:00～15:00 受講料：7200円(全12回分) 教材費：300円 初心者向け。卓球の基礎を丁寧に指導します。(少人数制の短期コース)
	29	エンジョイ!みんなの卓球(金/朝) 講師 中村 洋子 矢野 和代 定員 50 人 11月13日～3月19日・16回 金曜日 9:00～11:00 受講料：9600円(全16回分) 教材費：300円 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後には楽しく試合練習も行います。
	30	エンジョイ!みんなの卓球(水/朝) 講師 中村 和好 中村 洋子 定員 45 人 11月4日～2月24日・16回 水曜日 9:00～11:00 受講料：9600円(全16回分) 教材費：300円 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後には楽しく試合練習も行います。
	31	エンジョイ!みんなの卓球(火/夜) 講師 中村 和好 中村 洋子 定員 45 人 11月3日～3月2日・16回 火曜日 18:30～20:30 受講料：9600円(全16回分) 教材費：300円 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後には楽しく試合練習も行います。
	32	レベルアップ卓球(中級) 講師 中村 和好 定員 20 人 11月2日～2月1日・10回 月曜日 15:00～17:00 受講料：6000円(全10回分) 教材費：300円 卓球がもっと強くなりたい方へ。試合で活かせる技術を指導します。※下回転サーブやツッツキができる方対象。
	33	スポンジボールテニス 講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員 35 人 11月2日～3月1日・13回 月曜日 9:30～11:30 受講料：7800円(全13回分) 教材費：500円 生涯スポーツとして仲間と気持ちの良い汗を流しましょう。基礎から学んで楽しくプレイしませんか。
	34	スポンジボールテニス(夜) 講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員 35 人 11月2日～3月1日・13回 月曜日 19:30～21:30 受講料：7800円(全13回分) 教材費：500円 生涯スポーツとして仲間と気持ちの良い汗を流しましょう。基礎から学んで楽しくプレイしませんか。
	35	初めてのバドミントン 講師 大分市バドミントン協会 定員 35 人 11月13日～3月12日・13回 金曜日 18:30～20:30 受講料：7800円(全13回分) 教材費：900円 バドミントンがお好きな方ならどなたでも大歓迎です。道具は貸し出します。



体調確認

37.5℃以上の発熱がある等、体調の優れない方の利用は自粛していただいています。

清掃

こまめな清掃を実施しています。

人数

講座の定員数などに配慮しています。