



令和3年度後期

コンパルホール 教室・講座

受講生追加募集中

コンパルホールでは、
定員に達していない後期講座の受講生を再募集します！
秋からの楽しい学びのチャンス♪
ぜひお申込みください♪



お電話・窓口で
お申込みいただけます♪

チラシは1Fエレベーター前と受付（1F/5F）等に設置しています。



※イラストはイメージです。

主催・問合せ：コンパルホール 097-538-3700



受講生 追加募集

お電話か窓口でお申し込みください。



■9/18(土)より先着順。定員に達し次第、受付終了します。
 ■子ども対象の講座を除き、大分市・由布市在住又は勤務する方で満18歳以上(高校生を除く)。
 ※申込受付後、受講者減員のため講座を開講しない場合があります。
 ※講座の日程は行事・天候等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は有料です。最初の30分以内無料、その後は100円/30分です。

for KIDS

● 子どものための、元気で楽しい教室！ぜひお申し込みください！

1 キッズ心と体の元気教室
 講師 小畑 麻理 定員 15組30名

行動体力+聞く・話す・協力する・ルールを守るなどの社会性を親子で学び高めるクラス。※年長～小学2年生と保護者ペア対象。(子が2名・親1名は不可。)

【日程】11月27日～3月5日・5回
 土曜日 9:00～10:30
 受講料：2700円(全5回分) 教材費：なし

3 親子 de D I Y 教室
 講師 長野 知子 定員 8組

季節のディスプレイを楽しむ「ツリーシェルフと小物作り」。金づちやペンキを使います。※小学生と保護者対象

【日程】11月7日・1回
 日曜日 10:00～12:00
 受講料：1200円(全1回分) 教材費：2300円

2 ブレイキン(入門編)
 講師 河村 優人 定員 20人

カッコいいブレイクダンスを踊るB-boy & B-girlになろう♪初心者向け入門講座。※小学4年生～中学生対象。

【日程】11月10日～2月16日・8回
 水曜日 17:30～18:30
 受講料：2000円(全8回分) 教材費：なし

4 月食を学ぼう
 講師 宮本 治川 定員 10組

月食が起こるしくみについて学び、天体観測ドームで月食を観察します。※曇天、雨天時は座学のみ。※小学4～6年生と保護者対象。

【日程】11月19日・1回
 金曜日 17:30～19:30
 受講料：900円(全1回分) 教材費：なし

新規講座



バラエティに富んだ講座♪ワンランクアップをめざしませんか。

8	トータルボディメイク 10月22日～2月4日・14回 金曜日 14:00～15:00 受講料：4200円(全14回分) 教材費：なし	講師 馬場 優人 定員 20人 不眠や身体の痛みなど慢性的な不調を改善します。また、全身のひきしめ効果もあります。
9	ストレッチフローと筋膜リリースヨガ 満員御礼	講師 仲島 里佳 定員 20人
10	姿勢改善！骨盤調整ヨガ 満員御礼	講師 竹下 美奈 定員 20人
11	アンチエイジングヨガセラピー 10月13日～3月23日・12回 水曜日 13:00～14:30 受講料：5400円(全12回分) 教材費：2200円	講師 竹下 美奈 定員 20人 深い呼吸と無理のないヨガのポーズで腰痛、肩こり、不眠、イライラ、不安感を解消しましょう。
12	アロマテラピーの基礎&グッズ作り 10月16日～2月12日・10回 土曜日 10:30～12:00 受講料：7500円(全10回分) 教材費：1回1000円	講師 上屋 香 定員 10人 「香り」の力で心と身体を健やかにしましょう。アロマテラピーの基礎を学び、グッズ製作を行います。※女性対象。
13	暮らしの整理収納講座 10月27日～12月22日・6回 水曜日 10:00～12:00 受講料：3600円(全6回分) 教材費：200円	講師 藤田 郁子 定員 20人 暮らしに活かせる整理収納の基本を学べます。快適生活を送る術を身につけましょう。

14	楽しい話し方講座 10月26日～12月21日・5回 火曜日 18:30～19:30 受講料：2000円(全5回分) 教材費：1000円	講師 あべこ 定員 15人 発声法から話の組み立てまでを身につけ、普段の会話をもっと楽しくしてみませんか？
15	パーソナルカラーとカラーコミュニケーション 10月23日～3月5日・10回 土曜日 10:00～11:30 受講料：7500円(全10回分) 教材費：1500円	講師 油布 季良美 定員 10人 自分のパーソナルカラーを知り、色を楽しみながら自分らしさの魅力をアップしましょう。※女性対象
16	もっと知りたい仏像の魅力を訪ねて 10月23日～1月15日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料：3000円(全5回分) 教材費：1000円	講師 仲嶺 真信 定員 20人 インドにはじまる仏像を紹介しながら日本の仏像の魅力を味わいます。※最終日は実地講義有(現地集合)
17	名画を学ぶ 11月13日～3月5日・5回 土曜日 10:00～11:30 受講料：2300円(全5回分) 教材費：なし	講師 田中 修二 定員 20人 西洋美術の名画を中心に音楽とのつながりを軸にして紹介し、美術の歴史を学びます。
18	季節を祝う世界の伝統菓子 10月9日～12月25日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料：5000円(全5回分) 教材費：2500円	講師 穴見 真理枝 定員 12人 世界各国でお祝いの日に作られ、食べられた伝統的な菓子を作ります。※作った料理は持ち帰ります。※1テーブル2人体制



ママ＆ジュニアーズ	19	産後骨盤矯正ピラティス 講師 井上 明子 定員 10人 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もとに骨盤の調整を行い、筋力アップを目指します。 10月20日～3月9日・10回 水曜日 13:30～14:30 受講料:5000円(全10回分) 教材費:3630円
	20	ママベリトミック(1歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 定員 10組 親子で一緒に音楽の基礎となるリズムを、歌や遊びを通して楽しく学びませんか? ※満1歳のお子さんとお母さん対象。 10月22日～2月11日・10回 金曜日 9:50～10:50 受講料:5000円(全10回分) 教材費:400円
	21	ママベリトミック(2歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 定員 10組 親子で一緒に音楽の基礎となるリズムを、歌や遊びを通して楽しく学びませんか? ※満2歳のお子さんとお母さん対象。 10月22日～2月11日・10回 金曜日 11:00～12:00 受講料:5000円(全10回分) 教材費:400円
料理	22	手ごねパン教室 講師 姫野 恵美 定員 12人 毎日作りたくなるおうちパン。手ごねでの生地づくり、成形、焼成まで一人で行います。 10月27日～3月23日・8回 水曜日 14:00～16:00 受講料:8000円(全8回分) 教材費:6500円 ※1テーブル2人体制
	23	かんたんおうちごはん(火) 講師 林 美紀 定員 12人 旬の食材を使い、基礎免疫力を上げる料理やもてなし料理を作ります。作った料理は持ち帰ります。 10月26日～3月15日・12回 火曜日 10:00～12:00 受講料:12000円(全12回分) 教材費:8400円 ※1テーブル3人体制
	24	かんたんおうちごはん(木) 講師 原 孝子 定員 12人 旬の食材を使い、家庭料理を作ります。作った料理は持ち帰ります。 10月28日～3月31日・12回 木曜日 19:00～21:00 受講料:12000円(全12回分) 教材費:8400円 ※1テーブル3人体制
	25	日本酒入門 講師 丸田 晋也 定員 20人 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。 1月21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歳以上対象。
和のならいごと	26	立礼式茶道講座(裏千家) 講師 徳丸 宗智 黒田 宗直 定員 10人 イスに腰掛けて基本点前作法を習得して気軽に一服のお茶を楽しみましょう。 11月2日～3月15日・10回 火曜日 14:00～16:00 受講料:10000円(全10回分) 教材費:お茶、お菓子代3000円
	27	はじめてのつまみ細工 講師 後藤 澄香(いろ葉) 定員15人 江戸の手工芸「つまみ細工」を簡単に体験します。フローチャやアクセサリーなどを作ります。 10月19日～3月1日・10回 火曜日 10:00～12:00 受講料:8000円(全10回分) 教材費:布代等 毎回1500円
	28	着付け 講師 緒方 美智子 定員 15人 家で眠っている着物を出して、1人で着られるようになります。 11月4日～2月10日・14回 木曜日 19:00～21:00 受講料:11200円(全14回分) 教材費:2700円 ※女性対象。
	29	俳画に親しむ 講師 清原 昌子 定員 17人 俳画はできるだけ簡素な絵に賛を添えて俳味や俳趣を表現します。初心者歓迎です。 10月13日～3月9日・10回 水曜日 14:00～16:00 受講料:8000円(全10回分) 教材費:1000円
	30	実用書道 講師 梅木 南周 定員 27人 便せんやはがきに人柄が感じられるような手書きの文字を書いてみませんか。初心者歓迎。 10月18日～2月28日・12回 月曜日 10:00～12:00 受講料:7200円(全12回分) 教材費:毎回100円
	31	美文字のペン字とかな書道 講師 渡部 華仙 定員 12人 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。 11月10日～1月26日・10回 水曜日 10:00～12:00 受講料:10000円(全10回分) 教材費:2000円

音楽	32	おんがくで脳トレ 講師 伊東 のぶよ 定員 15人 音楽と一緒に頭と心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。 10月14日～3月10日・10回 第2・4木曜日 10:00～11:00 受講料:4000円(全10回分) 教材費:なし
	33	ハーモニカ 講師 渡辺 典子 定員 10人 手軽に楽しめるハーモニカ。基礎を楽しく学んで、その魅力にせまります。 10月27日～3月23日・10回 水曜日 10:30～12:00 受講料:7500円(全10回分) 教材費:コピー代120円・ハーモニカ代6050円・テキスト代1540円
	34	クラシックギター入門 講師 竹内 竜次 定員 15人 ギターを初めて弾く方、楽譜を初めて読む方の基礎講座。楽器は各自準備(貸出不可)。 10月15日～2月18日・7回 金曜日 14:00～15:00 受講料:2800円(全7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
	35	クラシックギター初級 講師 竹内 竜次 定員 15人 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。 10月15日～2月18日・7回 金曜日 15:15～16:15 受講料:2800円(全7回分) 教材費:コピー代100円 ※入門講座修了者対象。
	36	名曲サロン 講師 小川 伊作 定員 34人 クラシックの名曲を、生まれた背景と曲のしくみの解説を交えながら鑑賞します。 11月20日～3月19日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料:3000円(全5回分) 教材費:レジュメコピー代毎回10円
語学	37	英会話初級(金) 講師 今川 Michelle 定員 22人 実践に使える英会話にチャレンジ! 37・38の学習内容は同じです。 10月15日～3月4日・16回 金曜日 13:30～15:00 受講料:7200円(全16回分) 教材費:500円
	38	英会話初級(火) 講師 今川 Michelle 定員 22人 実践に使える英会話にチャレンジ! 37・38の学習内容は同じです。 10月19日～3月8日・16回 火曜日 10:00～11:30 受講料:7200円(全16回分) 教材費:500円
	39	英会話中級 講師 今川 Michelle 定員 22人 満員御礼 っばい英語でおしゃう! ※初級講座修
	40	イタリア語入門 講師 ヤンノツティルイジ 定員 22人 イタリア語の発音から基礎文法、あいさつ、かんたんな会話表現をみんなで楽しく学びましょう。 10月14日～1月20日・12回 木曜日 19:00～20:30 受講料:5400円(全12回分) 教材費:300円
	41	韓国語入門 講師 孫 進姫 定員 22人 韓国語に初めて触れる方のクラス。文字を中心に、読み書きを主に習います。 10月18日～2月28日・14回 月曜日 19:00～20:00 受講料:4200円(全14回分) 教材費:2000円



エクササイズ・ダンス	43	ナチュラルピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 20人 10月19日～3月1日・10回 火曜日 19:00～20:30 受講料:4500円(全10回分) 教材費:3300円 使う筋肉を意識しながら正確に動作を行い歪みを整えます。肩こりや腰痛改善・予防に。	
	44	ブレスコアトレーニング 講師 阿南 三枝子 定員 20人 10月23日～2月12日・10回 土曜日 19:15～20:45 受講料:4500円(全10回分) 教材費:3300円 気になる部分を集中的に鍛え、部分痩せを目指す「ボディメイク」のクラスです。	
	45	ポールでほぐしてバランスピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 20人 10月23日～2月12日・10回 土曜日 17:30～19:00 受講料:4500円(全10回分) 教材費:1650円 ポールに乗ることでインナーマッスルが刺激されます。リラクゼーション効果も期待できます。※ポールは各自持参。	
	46	ハタヨガ・リラククス 講師 竹下 美奈 定員 20人 11月10日～2月10日・10回 土曜日 18:00～19:30 受講料:4500円(全10回分) 教材費:3300円 夕方は。ヨガで心身の癒しを目指します。講座です。	
	47	経絡ヨガ 講師 仲島 里佳 定員 20人 11月10日～2月10日・10回 土曜日 18:00～19:30 受講料:4500円(全10回分) 教材費:3300円 経絡ヨガのポーズです。	
	48	大人のやさしいピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 15人 12月25日～3月12日・7回 土曜日 15:30～17:00 受講料:4200円(全7回分) 教材費:3300円 初心者向けのやさしいピラティスです。自分の体と向き合い、正しい体の使い方を学びます。※40歳以上の女性対象。	
	49	骨盤リセットヨガ 講師 仲島 里佳 定員 20人 10月18日～2月28日・14回 月曜日 17:45～19:15 受講料:6300円(全14回分) 教材費:なし 体の歪みを整え、骨盤の安定と腹筋の強化で姿勢を良くします。※女性対象。	
	50	ベリーダンス入門 講師 アフロディーテ マユコ 定員 10人 10月18日～2月7日・12回 月曜日 10:45～12:00 受講料:7500円(全12回分) 教材費:なし 体の内側からにじみ出る、なめらかな動きのあるベリーダンス特有の動きを楽しみましょう。※女性対象。	
	女性向け	51	女性トレーニング 講師 二宮 寿美代 定員 65人 倉掛 紀美代 定員 65人 柴 佳子 定員 65人 11月2日～3月8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ぐします。※女性対象。
		52	レディースバドミントン 講師 三浦 敬子 定員 40人 川嶋 るり子 定員 40人 11月12日～3月11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。初心者の方大歓迎。※女性対象。
53		美ボディ・エクササイズ 講師 岡田 理絵 定員 30人 11月9日～3月15日・12回 火曜日 18:30～20:30 受講料:7200円(全12回分) 教材費:1500円 ご自分の体を感じ、見直してみよう。なりたい体にマイペースで気持ちよく動いていきましょう。※女性対象。	
身体を整える	54	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 1月14日～2月18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づくりのトレーニングを行います。	
	55	はじめよう体づくり 講師 牧 芳恵 定員 24人 11月15日～3月7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正しい使い方を丁寧に指導。体力アップし健康な毎日を過ごしましょう。	
	56	リラククスリンパヨガ 講師 岡田 恵子 定員 30人 11月10日～2月10日・10回 土曜日 18:00～19:30 受講料:4500円(全10回分) 教材費:3300円 日常生活に取り入れる不調改善に効果的。心身リラククスリンパヨガ。	
	57	太極拳に親しむ 講師 有川 和男 定員 35人 11月5日～3月25日・18回 金曜日 9:00～11:00 受講料:10800円(全18回分) 教材費:なし 簡化24式太極拳を練習します。いっしょに気持ちのいい汗をかきましょう。	
	58	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5日～2月18日・12回 金曜日 18:45～20:00 受講料:6000円(全12回分) 教材費:なし お仕事帰りにリフレッシュしましょう!!	

球技	59	卓球入門コース 講師 矢野 和代 定員 22人 11月1日～2月28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)	
	60	エンジョイ!みんなの卓球(金/朝) 講師 中村 洋子 定員 50人 矢野 和代 定員 50人 11月5日～3月11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。	
	61	エンジョイ!みんなの卓球(水/朝) 講師 甲斐 蘭子 定員 45人 中村 和好 定員 45人 11月10日～3月9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。	
	62	エンジョイ!みんなの卓球(火/夜) 講師 中村 和好 定員 45人 中村 洋子 定員 45人 11月2日～3月15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。	
	63	レベルアップ卓球(中級) 講師 中村 和好 定員 20人 11月15日～2月21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。	
	64	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12日～3月18日・13回 金曜日 18:30～20:30 受講料:7800円(全13回分) 教材費:900円 バドミントンが好きな方などなたでも大歓迎です。道具は貸し出します。	
	65	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1日～3月7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よ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。	
	66	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1日～3月7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よ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。	
	子ども向け	67	キッズ卓球 講師 中村 智恵 定員 20人 11月15日～2月21日・10回 月曜日 17:30～19:00 受講料:3800円(全10回分) 教材費:300円 初めての卓球にチャレンジ!短期間で学ぶ入門講座です。※小学生対象。
		68	キッズバドミントン 講師 才津 優希 定員 20人 佐藤 宏亮 定員 20人 11月12日～2月18日・10回 金曜日 17:30～19:00 受講料:3800円(全10回分) 教材費:800円 バドミントンにふれ、楽しく学ぼう! ※小学生対象。
69		キッズフットボール 講師 渡邊 卓人 定員 20人 11月13日～3月12日・10回 土曜日 10:00～12:00 受講料:5000円(全10回分) 教材費:900円 フットボールをはじめてみませんか。短期間で学ぶ入門講座です。※小学生対象。	
70		3歳児体操 講師 二宮 寿美代 定員 30人 倉掛 紀美代 定員 30人 柴 佳子 定員 30人 11月4日～2月24日・12回 木曜日 9:00～11:00 受講料:6000円(全12回分) 教材費:なし 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。	
親子	71	親子でチャレンジ!体育教室 講師 小畑 麻理 定員 15組 30名 11月13日～2月19日・8回 土曜日 12:30～14:00 受講料:4200円(全8回分) 教材費:1110円 走投転跳の運動あそびを一緒に、運動の楽しさとスポーツへの興味を導くクラスです。※年長～小学2年生と保護者ペア対象。	
	72	ジュニアヒップホップ 講師 松成 友衣 定員 15人 11月5日～2月18日・12回 金曜日 17:30～18:30 受講料:4200円(全12回分) 教材費:なし 皆で楽しく、体を動かしましょう。※小学4年生～中学生対象。	
	73	キッズ運動遊び教室 講師 小畑 麻理 定員 20人 11月10日～3月2日・13回 水曜日 16:30～18:00 受講料:5000円(全13回分) 教材費:1150円 社会性を学びながら走跳転などの身体能力、行動力を高めて、運動大好きを目指します。※小学生対象。	
	74	こども運動教室(入門編) 講師 牧 芳恵 定員 15人 11月6日～3月12日・12回 土曜日 18:00～19:00 受講料:4200円(全12回分) 教材費:なし 運動が苦手な子のための教室。身近にたくさんさんの刺激を取り入れて向上させましょう。※小学生対象。	