

春を感じる3日間♪  
 パラエティゆたかな展示と1day1coin講座★  
 ぜひご来場ください!!  
 ☆☆☆春スタートの講座は2/25から受付開始☆☆☆

5F 体育フロア

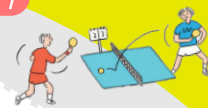
障がい者スポーツ体験会

同時開催!

COMPAL HALL X SPORTS  
 COMPALINPIC

市民スポーツデー

2/27



無料開放

- 卓球・バドミントン
- 卓球室
- トレーニング室

…などなど、  
 催しがもりだくさん♪

# コンパル博覧会

2022 春

2.25-27

FRI SUN

コンパル講座受講生の作品発表の場です。  
 各分野を学んでいく中で育まれた、豊かな創作の力をご覧ください♪  
 また、春から開講するコンパル講座を体験できるワークショップを開催します。  
 コンパル講座に興味がある方、お試しで講座を受けてみたい方にオススメです!

## 講座受講生作品展

日 時:2月25日(金)~2月27日(日)

午前9時~午後5時(27日のみ 午後3時まで)

会 場:3階 多目的ホール

入 場:無料

- 美文字のペン字とかな書道 ●フラワーデザイン
- はじめてのつまみ細工 ●子ども書き方 ●俳画に親しむ
- 楽しい水彩画 ●いけばな(池坊) ●いけばな(小原流)
- 実用書道

## R4年度講座1day1coin体験会

R4年度実施予定の講座の一部を一足早くご紹介します。  
 講座の雰囲気を知りたい方へおすすめです。

- フィットネス講座…ヒップアップエクササイズ/バレエエクササイズ/  
骨盤底筋ヨガ/ハタヨガ/ナチュラルピラティス
- 語学講座…英会話初級/韓国語入門

※詳細は裏面をごらんください。

コンパルホール内の施設にて

同時開催

いずれも  
2/26-27

- 大分市民図書館コンパルホール分館内 特集コーナー  
主催:大分市民図書館コンパルホール分館
- 第24回 大分中央地区ふれあいまつり  
主催:大分市中央地区ふるさとづくり運動推進協議会
- 第8回 うめはるフェスタ  
主催:大分市男女共同参画センター たびねす

主催 / コンパルホール(097-538-3700)

後援 / 大分合同新聞社 NHK大分放送局 OBS大分放送 TOSテレビ大分  
 OAB大分朝日放送 エフエム大分 J:COM大分ケーブルテレコム ゆふいんラヂオ局

# コンパル 博覧会 2022春

開催日

2022年2月25日(金)・26日(土)・27日(日)

※時間は各催しにより異なります。

Schedule

1day1coin  
講座

フィットネス・語学

朝 10時～11時  
昼 14時～15時  
夜 19時～20時

2/25(金)

2/26(土)

2/27(日)

3F多目的ホール

★受講生作品展  
9時～17時(無料)

★受講生作品展  
9時～17時(無料)

★受講生作品展  
9時～15時(無料)

4F集会室

★ハタヨガリラックス 夜

★ヒップアップエクササイズ 朝

★英語 de バレエエクササイズ 朝

1day1coin  
講座  
●事前申込制  
●参加費500円  
●定員20名

★女性のための骨盤底筋ヨガ 昼

★ナチュラルピラティス 昼

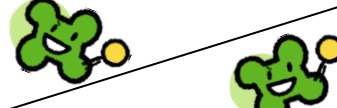
3F 304会議室

★英会話初級 昼

★韓国語入門 夜

5F体育フロア

COMPALINPIC  
市民スポーツデー



★障がい者スポーツ体験会 10時～12時  
★バドミントン・卓球 無料開放  
9時～17時  
★卓球室・トレーニング室 無料開放  
9時～22時 ほか

※卓球室・トレーニング室 無料開放について  
・トレーニング室は中学生以上の方のご利用となります。  
・小中学生のみでのご利用は17時まで。高校生のみでのご利用は21時まで。

1day1coin講座

要・事前申込

コンパル講座の魅力を凝縮してお届けするおためし講座♪事前にお申込みください。

## 1 ハタヨガリラックス

フィットネス

「ハ」は太陽、「タ」は月、  
ヨガの基本的なポーズから体験。

日時:2/25(金) 19時～20時  
定員:20名(18歳以上)  
講師:竹下 美奈  
持参物:ヨガマット、水分補給用の  
飲み物、動きやすい服装

## 2 ヒップアップ エクササイズ

フィットネス

簡単なエクササイズでヒップアップ  
を目指しましょう♪

日時:2/26(土) 10時～11時  
定員:20名(18歳以上)  
講師:馬場 優人  
持参物:ヨガマット、水分補給用の  
飲み物、動きやすい服装

## 3 女性のための 骨盤底筋ヨガ

フィットネス

特に女性に大切な骨盤底筋を鍛える  
ヨガを体験できます。

日時:2/26(土) 14時～15時  
定員:20名(18歳以上・女性対象)  
講師:仲島 里佳  
持参物:ヨガマット、水分補給用の飲  
み物、動きやすい服装

## 4 英語 de バレエエクササイズ

フィットネス

英語を使いながらバレエレッスンし  
ませんか♪

日時:2/27(日) 10時～11時  
定員:20名(18歳以上・女性対象)  
講師:武生 玲奈  
持参物:ヨガマット、水分補給用の飲  
み物、動きやすい服装

## 5 ナチュラルピラティス

フィットネス

筋肉を意識しながら歪みを整えま  
す。肩こり・腰痛の改善・予防に。

日時:2/27(日) 14時～15時  
定員:20名(18歳以上)  
講師:阿南 三枝子  
持参物:ヨガマット、水分補給用の飲  
み物、動きやすい服装

## 6 英会話初級

語学

実践に使える英会話にチャレンジ  
しましょう!

日時:2/25(金) 14時～15時  
定員:20名(18歳以上)  
講師:今川 ミツシエル  
持参物:筆記用具

## 7 韓国語入門

語学

韓国語に初めてふれる方のた  
めのコースです♪

日時:2/26(土) 19時～20時  
定員:20名(18歳以上)  
講師:孫 進姫  
持参物:筆記用具

春だね～!!  
あたらしいこと  
はじめてたいな♪



申し込み方法:

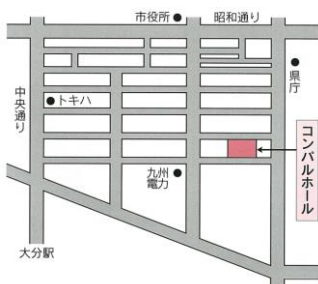
1月12日(水)9時から各開催日3日前まで、電話・メール・窓口で先着順に受け付けます。申込み講座名、参加者氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレスをお知らせください。メールの方はコンパルホールから折り返し返信いたします。

■住所:〒870-0021 大分県大分市府内町1-5-38 ■電話:097-538-3700 ■Mail: [info@compalhall.jp](mailto:info@compalhall.jp) まで。

■お問い合わせ先

コンパルホール

〒870-0021 大分県大分市府内町1丁目5番38号  
Tel 097-538-3700 Fax 097-534-4049  
<http://www.compalhall.jp/>



パルちゃんfacebookから  
コンパル情報をチェック♪

