

# 受講生追加募集!

※ 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）対象

※ 日程は行事や天候、新型コロナウイルス感染状況等により変更・中止する場合があります。

お申込み・問い合わせ

☎097-538-3700

(コンパルホール)

※まだ定員に達していない下記の講座の追加募集を  
9/20(火)より電話と窓口で受け付けます。  
先着順となりますので どうぞお早めに!

## 新型コロナウイルス感染予防のためのお願い

◆ 激しい運動をとま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。

その際のお受講料の返金、減額はできませんのでご了承ください。

4	ヘルスケア講座 10月18日～12月20日・全5回 火曜日 10:00～12:00 受講料3000円(全5回分) 教材費なし	講師 大分岡病院 住み慣れた地域で健康寿命を延ばしたい方へ。知識や経験豊富な講師陣から健康情報を楽しみながら学びます。	20	ヴォーカルアンサンブル 10月27日～2月23日・10回 木曜日 19:00～21:00 受講料8000円(全10回分) 教材費500円	講師 野村 高子 体の健康と心のビタミン♪みんなで楽しく声を出し、素敵な歌を歌いましょう。
6	お米を食べよう!色々レシピ 10月8日～12月17日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料4000円(全5回分) 教材2500円	講師 穴見 真理枝 洋風ちらしごはん・クッパ・タコライス・ハヤシライスやキーマカレーなど。エネルギーの重要な供給源であるお米の色々な調理法を学びます。	21	ハーモニカ 10月5日～3月1日・8回 水曜日 10:00～11:30 受講料3600円(全8回分) 教材費7710円	講師 渡辺 典子 いつ、どこでも手軽に楽しめるハーモニカ。基礎基本を学んで楽しく吹きましょう。
7	親子deつまみ細工 1月8日・1回 日曜日 13:00～15:00 受講料1000円(全1回分) 教材費1000円	講師 後藤 澄香(いろ葉) 江戸の手芸「つまみ細工」を親子で体験しませんか?簡単な髪飾りと蝶々を作ります。 ※小学生と保護者対象	22	韓国語入門 10月17日～1月30日・12回 月曜日 19:00～20:00 受講料3600円(全12回分) 教材費 2000円	講師 孫 進姫 韓国の文字に初めて触れる方々のための講座です。読み、書き、発音を中心に学びます。
8	親子ヨガ 10月22日～2月18日・7回 土曜日 13:30～14:30 受講料3500円(全7回分) 教材費なし	講師 仲島 里佳 親子で触れ合い、体を動かす事は愛情を深めます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。 ※3～5歳児と保護者対象	23	英会話初級(金) 10月21日～2月24日・16回 金曜日 13:30～15:00 受講料7200円(全16回分) 教材費500円	講師 今川 Michelle 実践に使える英会話に、楽しくチャレンジ!していませんか?
9	アンニョン♪こどもの韓国語 11月19日～12月17日・3回 土曜日 10:00～11:00 受講料750円(全3回分) 教材費300円	講師 孫 進姫 隣の国・韓国について簡単な知識や文字の構成など、ゲーム形式で楽しく学びましょう。 ※小学3～6年生対象	24	英会話初級(火) 10月18日～2月28日・16回 火曜日 10:00～11:30 受講料7200円(全16回分) 教材費500円	講師 今川 Michelle 実践に使える英会話に、楽しくチャレンジ!していませんか?
10	産後骨盤矯正ピラティス 10月12日～3月15日・10回 水曜日 13:30～14:30 受講料 3000円(全10回分) 教材費3520円	講師 井上 明子 産後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。 ※産後3ヶ月～1年の女性対象	25	英会話中級 10月6日～3月16日・16回 木曜日 10:00～11:30 受講料7200円(全16回分) 教材費なし	講師 今川 Michelle みんなで楽しくいっぱい英語でお話しましょう! ※英会話初級修了者対象
11	ママベリトミック(1歳児クラス) 10月4日～2月7日・10回 火曜日 13:15～14:15 受講料4000円(全10回分) 教材費 500円	講師 伊東 のぶよ 初めての習い事に音楽はいかがですか?音楽遊びを通して、心と身体の成長を促します。 ※2021年4月1日～2022年3月31日生まれの幼児と保護者対象	26	イタリア語入門 10月6日～1月12日・12回 木曜日 19:00～20:30 受講料 5400円(全12回分) 教材費 300円	講師 ヤンハッティ ルイジ イタリア語の発音から、基礎文法、挨拶、簡単な会話表現をみんなで楽しく学びましょう。
12	ママベリトミック(2歳児クラス) 10月4日～2月7日・10回 火曜日 14:30～15:30 受講料4000円(全10回分) 教材費500円	講師 伊東 のぶよ 初めての習い事に音楽はいかがですか?音楽遊びを通して、心と身体の成長を促します。 ※2020年4月1日～2021年3月31日生まれの幼児と保護者対象	28	名曲サロン 10月15日～2月18日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料3000円(全5回分) 教材費コピー代毎回1枚/10円	講師 小川 伊作 クラシックの名曲を楽器別に取り上げて、学びを深めます。
16	立礼式茶道講座(裏千家) 10月4日～3月7日・10回 火曜日 13:00～15:00 受講料8000円(全10回分) 教材費5000円	講師 佐藤 千鶴 茶道の基礎を学びながら、イスとテーブルで気軽に抹茶を楽しみませんか? 日常にお茶時間を♪	29	名画を学ぶ 10月8日～2月11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 日本美術の名画をどのように伝えられ、語られてきたかという視点を交えて紹介します。
17	おながくて脳トレ 10月20日～3月9日・10回 木曜日 10:00～11:30 受講料4500円(全10回分) 教材費なし	講師 伊東 のぶよ 音楽に合わせて楽しくゲームをします。自然と笑顔あふれる時間は、心と身体が若返ります。 ※60歳以上対象	30	美文字のペン字とかな書道 11月2日～2月22日・10回 水曜日 10:00～12:00 受講料6000円(全10回分) 教材費2000円	講師 渡部 華仙 楷書、行書の特徴など、美文字になるコツを学習し、かなは基本から始めて作品を仕上げます。
18	クラシックギター入門 10月7日～2月17日・8回 金曜日 14:00～15:00 受講料3200円(全8回分) 教材費コピー代200円、初めての方は別途テキスト800円	講師 竹内 竜次 初めてギターを持つ方、楽譜を読む方のための基礎講座です。※楽器の貸出はありません。	31	実用書道 10月17日～2月27日・12回 月曜日 10:00～12:00 受講料 7200円(全12回分) 教材費1000円	講師 梅木 南周 のし袋、はがきや手紙に人柄が伝わる美しい文字を書いてみましょう。初心者大歓迎です。

32	<b>はじめてのつまみ細工</b> 10月25日～3月14日・10回 火曜日 10:00～12:00 受講料8000円(全10回分) 教材費初回2000円、2回目以降1500円	講師 後藤 澄香 (いろ葉) 江戸の手工芸「つまみ細工」を楽しみ学びながら、かんざしを作っていきます。
33	<b>着付け</b> 10月27日～2月16日・14回 木曜日 19:00～21:00 受講料8400円(全14回分) 教材費2700円	講師 緒方 美智子 着物の着付け方、帯の結び方などを学びます。着物等のご持参ください。※女性対象
34	<b>快適生活・かんたん整理収納術</b> 10月5日～2月21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 暮らしを整え快適生活を手に入れましょう。「整理収納アドバイザー」講師が、少しずつ続けられるコツをわかりやすくお伝えします。
35	<b>英語deバレエエクササイズ</b> 10月13日～12月8日・3回 木曜日 13:00～14:30 受講料2300円(全3回分) 教材費100円	講師 武生 玲奈 簡単なバレエエクササイズで身体を動かしながら、楽しく英語も学んでいきましょう。※女性対象
37	<b>プレスコアトレーニング</b> 10月1日～3月25日・12回 土曜日 19:00～20:30 受講料 5400円(全12回分) 教材費 3300円	講師 阿南 三枝子 “ボディメイク”するクラスです。鍛えたい筋肉にダイレクトにアプローチしていきます。
38	<b>ポールでほぐしてバランスピラティス</b> 10月1日～3月25日・12回 土曜日 17:15～18:45 受講料5400円(全12回分) 教材費 1650円	講師 阿南 三枝子 “体が整う”クラスです。筋膜リリース（解き放つ）から体幹バランスのトレーニングです。
43	<b>ベリーダンス入門</b> 10月17日～2月20日・12回 月曜日 19:30～21:00 受講料5400円(全12回分) 教材費なし	講師 アフロディーテ マユコ ベリーダンスの柔らかなムーブメントに合わせて、楽しく体を動かしましょう。※女性対象
44	<b>女性トレーニング</b> 11月1日～2月28日・15回 火曜日 9:00～11:00 受講料9000円(全15回分) 教材費なし	講師 二宮 寿美・倉掛 紀美代 染矢 佳子 他3名 ゆつくりとしたストレッチで体全体を柔軟化させ、リズム体操で隔々の筋肉をほぐします。※女性対象
45	<b>レディースバドミントン</b> 10月14日～2月17日・15回 金曜日 9:30～11:30 受講料9000円(全15回分) 教材費900円	講師 三浦 敬子・鈴木こずえ 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。初めての方も大歓迎！※女性対象
46	<b>美ボディ・エクササイズ</b> 11月1日～2月28日・10回 火曜日 18:30～20:30 受講料6000円(全10回分) 教材費1500円	講師 岡田 理絵 ストレッチ、エアロビクス等の多彩なエクササイズメニューでバランスよく健康的な美ボディをサポートします。※女性対象
47	<b>健康づくりのためのトレーニング教室</b> 11月4日～12月9日・6回 金曜日 14:00～16:00 受講料3600円(全6回分) 教材費なし	講師 おおいた健診センター 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。
48	<b>はじめようづくり</b> 10月3日～2月20日・12回 月曜日 18:15～20:15 受講料7200円(全12回分) 教材費500円	講師 牧 芳恵 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します。体力をアップさせて健康な毎日を過ごしましょう。
50	<b>太極拳に親しむ</b> 10月14日～3月10日・18回 金曜日 9:00～11:00 受講料10800円(全18回分) 教材費なし	講師 有川 和男 24式太極拳に基本動作と呼吸法を学びましょう。
51	<b>卓球入門コース</b> 10月3日～2月27日・12回 月曜日 13:00～15:00 受講料7200円(全12回分) 教材費300円	講師 矢野 和代 初心者向けの講座です。卓球の基礎を丁寧に指導します。(少人数制の短期コース)
52	<b>エンジョイ！みんなの卓球（金/朝）</b> 10月7日～2月24日・16回 金曜日 9:00～11:00 受講料9600円(全16回分) 教材費300円	講師 中村 洋子・矢野 和代 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。

53	<b>エンジョイ！みんなの卓球（水/朝）</b> 10月5日～3月1日・16回 水曜日 9:00～11:00 受講料9600円(全16回分) 教材費300円	講師 甲斐 蘭子・中村 和好 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。
54	<b>エンジョイ！みんなの卓球（火/夜）</b> 10月4日～2月28日・16回 火曜日 18:30～20:30 受講料9600円(全16回分) 教材費300円	講師 中村 和好・中村 洋子 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。
56	<b>スポンジボールテニス</b> 10月3日～3月6日・13回 月曜日 9:30～11:30 受講料7800円(全13回分) 教材費500円	講師 大分県スポンジボールテニス協会 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。
57	<b>スポンジボールテニス(夜)</b> 10月3日～3月6日・13回 月曜日 19:30～21:30 受講料7800円(全13回分) 教材費500円	講師 大分県スポンジボールテニス協会 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。
58	<b>初めてのバドミントン</b> 10月7日～2月24日・13回 金曜日 18:30～20:30 受講料7800円(全13回分) 教材費900円	講師 大分市バドミントン協会 バドミントンが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。
59	<b>ジュニアヒップホップ</b> 10月21日～2月24日・12回 金曜日 17:00～18:00 受講料4200円(全12回分) 教材費なし	講師 松成 友衣 皆で楽しく、体を動かしましょう！※小学4年生～中学生対象
60	<b>キッズ運動遊び教室</b> 10月5日～2月22日・13回 水曜日 16:30～18:00 受講料5000円(全13回分) 教材費1150円	講師 小畑 麻理 社会性を学びながら走跳転などの身体能力、行動体力を高めて、運動大好きを目指します。※小学生対象
61	<b>キッズ卓球</b> 10月31日～2月27日・10回 月曜日 17:30～19:00 受講料3800円(全10回分) 教材費300円	講師 中村 智恵 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
62	<b>キッズバドミントン</b> 11月4日～2月24日・10回 金曜日 17:30～19:00 受講料3800円(全10回分) 教材費800円	講師 才津 優希 バドミントンにふれてみませんか？楽しく学びましょう！※小学生対象
63	<b>キッズフットボール</b> 11月19日～2月18日・10回 土曜日 9:30～11:30 受講料4000円(全8回分) 教材費900円	講師 小曾戸 允哉 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
64	<b>こども運動教室(入門編)</b> 10月1日～2月25日・12回 土曜日 18:00～19:00 受講料4200円(全12回分) 教材費なし	講師 牧 芳恵 運動が苦手な子のための教室。身近にたくさん刺激を取り入れて向上させましょう。※小学生対象
65	<b>親子でチャレンジ！あそび教室&amp;リズム運動</b> 10月1日～2月4日・5回 土曜日 10:00～11:00 受講料1800円(全5回分) 教材費なし	講師 小畑 麻理 親子で楽しむ教室です。体を使って運動&リズム体操♪大人も一緒に楽しみましょう。※2歳～4歳と保護者対象
66	<b>仕事終わりに気軽にダンスワークアウト</b> 10月21日～2月24日・12回 金曜日 18:15～19:30 受講料6000円(全12回分) 教材費なし	講師 松成 友衣 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。

2022年度後期 コンパルホール教室・講座  
受講生追加募集！！ 9/20 (火)～

お申込み・問い合わせ

☎097-538-3700

(コンパルホール)