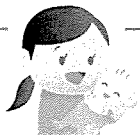


コンパルホール教室・講座

受講生募集

平成30年度
後期



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。)

※1～3は医師と相談の上、ご応募ください

1	産後ピラティス	講師 井上 明子 定員 20人
	2018年10月26日～2019年3月8日・10回	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。
	金曜日 10:00～11:00	
	受講料:3,000円(全10回分) 教材費:総額3,240円	
2	産後骨盤矯正ピラティス	講師 井上 明子 定員 20人
	2018年10月11日～2019年2月14日・10回	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。
	木曜日 13:30～14:30	
	受講料:3,000円(全10回分) 教材費:総額3,240円	
3	親子リトミック	講師 川 智子 定員 20組
	2018年10月15日～2019年1月21日・8回	3才になるまでに体感させてあげたい音楽リトミック。ママと一緒にドレミであそぼう! 1～2歳児とお母さん対象。
	月曜日 10:00～11:00	
	受講料:2,400円(全8回分) 教材費:総額432円	

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14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。

ワールドシリーズ

世界各地の文化を楽しく学ぶシリーズです。

第1弾 ヨーロッパ

4	美の巨匠を求めて	講師 安松 みゆき 定員 20人
	2018年10月17日～2018年11月14日・3回	絵画と建築に注目してドイツ、オーストリアの多彩な文化の軌跡をたどり、仮想の旅を実現しましょう。
	水曜日 19:00～21:00	
	受講料:1,800円(全3回分) 教材費:無	
5	華麗なる香りヒストリー	講師 江崎 一子 定員 20人
	2018年11月21日～2018年12月19日・3回	人々を魅了しつづける香りの歴史について学び好きな香りでオリジナル香水を創ります。
	水曜日 13:30～15:00	
	受講料:1,350円(全3回分) 教材費:総額2,200円	
6	晩餐会気分を味わおう	講師 穴見 真理枝 定員 20人
	2018年12月21日～2019年1月18日・3回	身近にある食材で、日常とは異なる料理を作ります。魚のボワレ、テリーヌ、ステーキなど。
	金曜日 19:00～21:00	
	受講料:1,800円(全3回分) 教材費:有	

新規教室・講座

短期教室・講座

7	はじめてのつまみ細工	講師 後藤 澄香(いろ葉) 定員 15人
	2018年10月23日～2019年2月5日・8回	つまみ細工の基本を学んで、すてきな髪飾りや季節の小物を楽しく作りませんか?
	火曜日 10:00～12:00	
	受講料:6,400円(全8回分) 教材費:1回 1,000円	
8	シルバークレイで作るアクセサリ	講師 芝 和恵 定員 10人
	2018年10月25日～2018年12月6日・3回	純銀粘土で作る純度の高いシルバークレイアクセサリー。世界に一つの作品が作れます。
	木曜日 10:00～12:00	
	受講料:3,000円(全3回分) 教材費:1回 2,000円	
9	カラダ緩めて優しいピラティス(60歳以上)	講師 阿南 三枝子 定員 6人
	2018年10月11日～2019年2月28日・10回	自分の体と向き合う時間の中で優しく体をほぐしてバランスの取れた体を手に入れましょう。女性対象。
	木曜日 18:30～19:45	
	受講料:7,500円(全10回分) 教材費:総額1,500円	
10	リストラレーションヨガ	講師 黒木 優子 定員 15人
	2018年10月10日～2019年2月27日・14回	深い呼吸で丁寧に体を動かします。しなやかで芯の強い身体と穏やかな心に。初心者大歓迎。
	水曜日 10:00～11:30	
	受講料:8,400円(全14回分) 教材費:総額1,900円	
11	リラックスリンパヨガ	講師 岡田 恵子 定員 25人
	2018年10月19日～2019年3月15日・12回	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ためのゆっくりヨガです。
	金曜日 19:00～20:30	
	受講料:5,400円(全12回分) 教材費:無	

12	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
	2018年10月19日～2019年2月22日・12回	お仕事帰りの金曜日。汗をかくてスッキリリフレッシュしませんか? ダンス未経験者でも楽しめる様々なダンスメニューです!
	金曜日 18:45～20:00	
	受講料:6,000円(全12回分) 教材費:無	
13	つくりおきおかずレシピ	講師 穴見 真理枝 定員 20人
	2018年10月6日～2018年12月8日・5回	忙しい時程、栄養を摂りたいもの、つくりおきおかずがあると安心です。紅茶豚、南蛮漬け、菊花がぶなど。
	土曜日 14:00～16:00	
	受講料:3,000円(全5回分) 教材費:有	
14	クリスマスにぴったりのワイン講座	講師 峰 貴実絵 定員 15人
	2018年12月5日・1回 ※20歳以上対象	クリスマス盛り上げるアイテムとしてのワインを一緒に楽しみながら探しましょう。
	水曜日 19:00～21:00	
	受講料:800円(全1回分) 教材費:総額3,000円	
15	日本酒入門	講師 丸田 晋也 定員 20人
	2019年2月22日・1回 ※20歳以上対象	女性の方、日本酒初心者大歓迎です。日本酒の基礎知識と一緒に学んでみませんか?
	金曜日 19:00～21:00	
	受講料:600円(全1回分) 教材費:総額2,500円	

受講の申し込み方法

往復はがきに下図のように必要事項を明記し、
9月14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

- ①往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- ②1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。
- 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出来ません。お一人様1枚でお申し込みください。
- 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。
※No.6・13・14・15は事前にお支払いいただきます。

- ⑦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。
- 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。

《受講対象者》 ■幼児及び小中学生対象、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・2・3・9・14・15・21・59・60・61の教室・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、すべて平成30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>

郵便往復はがき

62 往信

87000021

大分市府内町一丁目五番三八

コンパルホール 行

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 返信

□□□□□□

あなたの住所

あなたの名前

(様は記入しておいてください)

折り目

①No.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
自宅
携帯

※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
つくる楽しむ	16	着付け (女性対象)	緒方美智子	20人	2018年 2019年 10月19日～2月8日 14回	8,400円 (全14回分)
		家で眠っている着物を出して、ひとりで着られるようになりませんか？			金曜日 19:00～21:00	総額 2,500円
	17	手ごねパン教室	姫野恵美	24人	2018年 2019年 10月17日～2月6日 8回	4,800円 (全8回分)
		家庭でも手ごねでパン作りができるように、基本のパン、菓子パン、惣菜パンなど楽しく作りましょう。			水曜日 14:00～16:00	総額 4,000円
音楽	18	羊毛フェルト	谷口麻依子	20人	2018年 2019年 10月11日～2月28日 9回	5,400円 (全9回分)
		ふわふわの羊毛フェルトを使って季節にちなんだ可愛いマスコット小物を作ります。			木曜日 10:00～12:00	6,800円、 初めてのの方は 別途道具代 380円
	19	ブリザードフラワー &アーティフィシャル フラワー講座	安部多寿子	10人	2018年 2019年 10月16日～2月19日 8回	8,000円 (全8回分)
		身近にインテリアとしてお花を取り入れ、「花のある暮らし」を楽しみましょう。			火曜日 19:00～21:00	1回 2,500円～ 3,500円
音楽	20	初めての オカリナ	坪内千恵美	15人	2018年 2019年 10月16日～2月19日 8回	6,400円 (全8回分)
		澄んだ響きのオカリナを奏でてみませんか？初めてオカリナを吹く方のための講座です。			火曜日 10:00～12:00	総額 9,500円
	21	おながくて脳トレ (60歳以上)	伊東のぶよ	20人	2018年 2019年 10月23日～3月12日 10回	3,000円 (全10回分)
		音楽と一緒に楽しく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！			火曜日 10:00～11:00	無
音楽	22	ハーモニカ	渡辺典子	20人	2018年 2019年 10月3日～2月20日 10回	6,000円 (全10回分)
		ハーモニカの基礎基本を楽しく学び、その手軽さや魅力に迫ります。二重奏にも挑戦します。			第1・3水曜日 15:00～17:00	有 ※1
	23	クラシックギター 入門	竹内竜次	20人	2018年 2019年 10月5日～2月8日 12回	3,600円 (全12回分)
		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です。ギターは各自ご準備頂きます。※楽器の貸出不可			金曜日 14:00～15:00	コピー代 200円、 初めてのの方は 別途テキスト 800円
音楽	24	クラシックギター 初級	竹内竜次	25人	2018年 2019年 10月5日～2月8日 12回	3,600円 (全12回分)
		ギターの基礎的な技術と知識をお持ちの方のためのステップアップを目指す講座です。入門修了者対象。			金曜日 15:15～16:15	総額 100円
	25	ヴォーカル アンサンブル	野村高子	30人	2018年 2019年 10月11日～2月28日 10回	8,000円 (全10回分)
		楽しく、みんなで仲良く声を出しましょう。初めてでも大丈夫です。発声から音取り、ていねいに指導します。			木曜日 19:00～21:00	総額 500円
音楽	26	名曲サロン	小川伊作	40人	2018年 2019年 10月20日～2月16日 5回	3,000円 (全5回分)
		西洋音楽の名曲を、その歴史を紐解きながら鑑賞します。			土曜日 14:00～16:00	1回1枚 10円

※1 No.22[ハーモニカ]の教材費はコピー代120円、持っていない方は別途ハーモニカ代4,860円、テキスト代1,512円

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
エ	38	ナチュラル ピラティス	阿南三枝子	20人	2018年 2019年 10月2日～2月26日 15回	9,000円 (全15回分)
		本来持っている体の機能を取り戻し、よりしなやかにキレイな体作りをしませんか？			火曜日 19:00～21:00	総額・ 3,000円
	39	プレスコア トレーニング	阿南三枝子	20人	2018年 2019年 10月6日～2月16日 10回	6,000円 (全10回分)
		ピラティスも取り入れながら、しっかり体幹を引き締めます！やった感満載のクラスです。			土曜日 19:00～21:00	総額 3,000円
ク	40	アーユルヴェーダ ヨガ	竹下美奈	20人	2018年 2019年 10月16日～3月5日 14回	6,300円 (全14回分)
		心身ともに健やかになる為に、アーユルヴェーダの智慧を学び、ヨガを行います。初心者向け。			火曜日 13:00～14:30	総額 1,944円
サ	41	ハタヨガ・ リラックス	竹下美奈	25人	2018年 2019年 10月3日～2月6日 14回	6,300円 (全14回分)
サ		「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。			水曜日 18:30～20:00	無
イ	42	テンセグリティー・ ヨガ	竹下美奈	15人	2018年 2019年 10月3日～2月6日 14回	7,000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	無
	43	ビューティー デトックスヨガ	仲島里佳	25人	2018年 2019年 10月22日～2月18日 12回	5,400円 (全12回分)
		呼吸を大切に、心と体を向き合いバランスを整えます。排出力を高めスッキリとした体に。			月曜日 10:20～11:50	総額 3,000円
ズ	44	アナトミック 骨盤ヨガ	仲島里佳	15人	2018年 2019年 10月11日～1月24日 12回	7,200円 (全12回分)
		キツイけど効く！体と心とじっくり向き合い姿勢不調改善にアプローチする自立整体ヨガ。			木曜日 17:30～19:00	総額 4,000円
女 性 対 象	45	ベリーダンス 入門	アフロディーテ マユコ	20人	2018年 2019年 10月1日～2月11日 14回	6,300円 (全14回分)
		しなやかで女性性を高めるベリーダンス！アラブの曲にのって楽しく踊りましょう！			月曜日 19:30～21:00	無
	46	女性トレーニング	二宮寿美 倉掛紀美代 染矢佳子	70人	2018年 2019年 10月16日～3月26日 11回	6,600円 (全11回分)
		無理なく体を動かして、体力づくりを行います。日々の運動は健康への第一歩です。			火曜日 9:00～11:00	無
対 象	47	レディース バドミントン	三浦敬子 川嶋るり子	40人	2018年 2019年 10月6日～3月22日 11回	6,600円 (全11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
から だを 整 え る	48	美ボディ・ エクササイズ	岡田理絵	30人	2018年 2019年 10月23日～3月26日 13回	7,800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 1,400円
から だを 整 え る	49	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	2018年 2019年 10月19日～1月18日 6回	3,600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	無

	No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
描く	27	ボタニカルアート 初級（植物画）	田代純子	10人	2018年 2019年 10月12日～2月22日 10回	10,000円 (全10回分)
		身近な植物を描く彩明水彩画です。出来た作品はプレゼントにもピッタリです。			金曜日 14:00～16:00	有 ※2
	28	ボタニカルアート 中級（植物画）	田代純子	15人	2018年 2019年 10月18日～2月14日 10回	10,000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
書	29	美文字のペン字と かな書道	渡部華仙	25人	2018年 2019年 10月10日～2月13日 10回	6,000円 (全10回分)
		美文字になる基本のいろいろを学習します。かなは基本から始めて最後に作品を作ります。			水曜日 19:00～21:00	総額 2,000円
	30	実用書道	梅木南周	40人	2018年 2019年 10月1日～3月4日 12回	7,200円 (全12回分)
		のし袋や年賀状など、美しい文字を書いて印象アップ。初心者の方も大歓迎です。			月曜日 10:00～12:00	毎回 50円
語学	31	韓国語入門	孫 進姫	30人	2018年 2019年 10月15日～2月11日 12回	3,600円 (全12回分)
		韓国語に初めて触れる方のための講座です。文字を中心に、読み書きを主に習います。			月曜日 19:00～20:00	総額 2,000円
	32	英会話初級 (金)	今川Michelle	25人	2018年 2019年 10月19日～3月15日 16回	7,200円 (全16回分)
		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。32・33の内容は同じです。			金曜日 13:30～15:00	総額 500円
33	英会話初級 (火)	今川Michelle	25人	2018年 2019年 10月2日～2月19日 16回	7,200円 (全16回分)	
	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。32・33の内容は同じです。			火曜日 10:00～11:30	総額 500円	
34	英会話中級	今川Michelle	25人	2018年 2019年 10月4日～2月28日 16回	7,200円 (全16回分)	
	みんなであいっばい英語でしゃべりましょう！			木曜日 10:00～11:30	無	
35	イタリア語入門	ヤンノッティ ルイジ	30人	2018年 2019年 10月4日～1月17日 14回	6,300円 (全14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 300円	
36	ドイツ語初級	峯本敏男	20人	2018年 2019年 10月17日～2月20日 16回	9,600円 (全16回分)	
	ドイツ語の初級文法を学びながらやさしい日常会話も楽しむ入門講座です。初心者大歓迎。			水曜日 19:00～21:00	総額 2,800円	
37	初めての中国語	斉藤 文	20人	2018年 2019年 10月3日～1月30日 14回	6,300円 (全14回分)	
発音や文法等をやさしく丁寧に教えています。あいさつやお礼のことは等基礎から学びます。				水曜日 10:00～11:30	総額 100円	

※2 No.27[ボタニカルアート初級]の教材費は総額1,000円、はじめての方は別途道具代12,000円(お持ちの方は不要)

コンパルホール教室・講座

平成30年度
後期

	No.	教室・講座名	講師	定員	日程・時間	受講料 教材費
からだを整える	50	はじめよう 体づくり	牧 芳恵	20人	2018年 2019年 10月22日～2月25日 12回	7,200円 (全12回分)
		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送りましょう。			月曜日 18:30～20:30	無
	51	太極拳に親しむ	有川和男	35人	2018年 2019年 10月12日～3月8日 18回	10,800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	無
球	52	卓球入門 短期コース	矢野和代	22人	2018年 2019年 10月15日～3月25日 9回	5,400円 (全9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。卓球を始めた方はぜひこのクラスに。(少人数制の短期コース)			月曜日 13:00～15:00	総額 300円
	53	エンジョイ！ みんなの卓球(金/朝)	中村洋子 矢野和代	50人	2018年 2019年 11月2日～4月5日 9回	5,400円 (全9回分)
		シングルス・ダブルスのゲームを楽しみます。53・54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
	54	エンジョイ！ みんなの卓球(火/夜)	中村和好 中村洋子	45人	2018年 2019年 10月30日～3月26日 9回	5,400円 (全9回分)
技		シングルス・ダブルスのゲームを楽しみます。53・54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
	55	レベルアップ卓球 (中級)	中村和好	20人	2018年 2019年 10月15日～3月25日 9回	5,400円 (全9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
	56	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	2018年 2019年 10月15日～3月25日 8回	4,800円 (全8回分)
		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。			月曜日 9:30～11:30	総額 500円
	57	スポンジボール テニス(夜)	大分県スポンジ ボールテニス協会	45人	2018年 2019年 10月15日～3月25日 8回	4,800円 (全8回分)
		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。			月曜日 19:30～21:30	総額 500円
	58	初めての バドミントン	大分市 バドミントン 協会	35人	2018年 2019年 10月15日～3月22日 9回	5,400円 (全9回分)
		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。			金曜日 18:30～20:30	総額 1,000円
子	59	3歳児体操	二宮寿美 倉掛紀美代 染矢佳子	30人	2018年 2018年 10月18日～11月29日 7回	3,500円 (全7回分)
ど		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。(H26.10.2～H27.10.1生まれ対象)			木曜日 9:00～11:00	無
	60	ジュニア ヒップホップ	松成友衣	15人	2018年 2019年 10月19日～2月22日 12回	4,200円 (全12回分)
も		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	無
	61	キッズ運動遊び 教室	小畑麻理	20人	2018年 2019年 10月10日～2月27日 13回	5,000円 (全13回分)
		遊びながら「コーディネーショントレーニング」で運動センスを磨きましょう！(小学1年生～4年生対象)			水曜日 16:30～18:00	総額 1,100円

No.46・47・52～59は体育室工事の為、12月1日～2月28日は講座がありませんのでご了承ください。全日程についてはコンパルホールへお問い合わせください。