

# 2025年度 後期 コンパルホール教室・講座

# 受講生募集

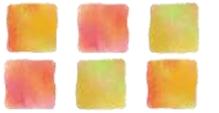


あなたの毎日がもっと輝く、素敵な出会いの場をコンパルホールで見つけてみませんか？  
初めての方を対象に、気軽に始められる楽しい教室・講座が盛りだくさんです！

応募締め切り：9月16日(火) 17時 (必着)

★申し込みは はがき、WEBから受け付けます。 ★受講できる方は裏面の受講対象者となります。  
★申し込み方法・お問い合わせは裏面をご覧ください。(応募多数の場合は抽選となります。)

## 春らしい華やかな1日を体験をしませんか？ 春のいけばな



1	春のいけばな講座(池坊) 2026年3月15日・1回 日曜日 13:00~14:30 受講料 600円(全1回) 教材費 1000円	講師 木村 三枝子 定員15名 身近なお花でいけばな体験をしてみませんか？癒し・安らぎ・元気をいただけます。	3	春のいけばな講座(専心池坊) 2026年3月15日・1回 日曜日 10:00~11:30 受講料 600円(全1回) 教材費 1000円	講師 佐藤 清華 定員15名 専心池坊は古典より現代花・フラワーアレンジメントと色々楽しく学べます。まずは体験してみませんか？
2	春のいけばな講座(小原流) 2026年3月22日・1回 日曜日 10:00~11:30 受講料 600円(全1回) 教材費 1000円	講師 成重 翠峰 定員15名 「春のお花を身近に」小原流の生け花でお部屋を飾ってみませんか？	4	春のいけばな講座(草月流) 2026年3月22日・1回 日曜日 13:00~14:30 受講料 600円(全1回) 教材費 2000円	講師 守田 芳伸 定員15名 春のお花をお部屋に飾ってみませんか？いけばなのワザを使って簡単に生けてみましょう。

## 新春を茶道で迎えますか？着物で雰囲気から楽しもう！ はじめての茶道



5	はじめての茶道(表千家) 2026年1月18日・1回 日曜日 14:00~16:00 受講料 800円(全1回) 教材費 1500円	講師 出田昌子/岩男尚子 定員15名 年始めの茶事「初釜」を体験してみませんか？新しい年を祝いながら、作法を学びましょう。	6	はじめての茶道(裏千家) 2026年1月11日・1回 日曜日 14:00~16:00 受講料 800円(全1回) 教材費 1200円	講師 奈良宗代/藤田宗由 定員15名 茶道を通して「おもてなしの心遣い」や「基本の所作」等を体験してみませんか？
---	--	--	---	--	---



着物で参加  
大歓迎！



「はじめての茶道」では +500円で **着付け体験** ができます。  
着物で茶道体験はいかがですか？※着物のレンタルはございません。ご持参ください。  
(定員あり・要事前申込) (時間・金額は上記と異なります。詳細はHPをご確認ください。)  
≪ 申込方法 ≫ WEB申込は 申込フォームの”着付け体験 希望” にチェックしてください。  
ハガキ申込は 空いているスペースに受講希望の旨をご記入ください。

## 要チェック！ 子どもと大人の新規講座

7	親子deエコクッキング 12月7日・1回 日曜日 10:00~12:30 受講料 1000円(全1回) 教材費 800円	講師 原 孝子 定員12組 使いきり、食べきり、水きり(3きり運動)・「もったいない」を合言葉に、食材を大切に使いきるレシピを学びます。※小学生と保護者対象	11	ぽかぽか発酵レシピ 11月15日~2026年1月17日・2回 土曜日 10:00~12:30 受講料 1200円(全2回) 教材費 2800円	講師 林 美紀 定員24名 手軽にできる発酵レシピを楽しく美味しく学びましょう。豆乳・おからをつかった味噌やあずき甘酒を作ります。
8	親子deつくろう モノタイプ版画 11月16日・1回 日曜日 10:00~12:00 受講料 1000円(全1回) 教材費 3000円	講師 甲斐 哲哉 定員8組 世界で1枚だけの絵画的オリジナル版画を親子で描いてみませんか？水彩画絵の具を使って、簡単な版画を作成します。(版を削ったりなどの作業はありません) ※小学生と保護者対象	12	yogaのきほん 10月8日~2026年3月11日・14回 水曜日 13:00~14:30 受講料 6300円(全14回) 教材費 2400円	講師 深田 美奈 定員20名 基本からヨガをはじめたい方のための講座です。ヨガのポーズや呼吸を取り入れて、からだココロを軽やかに。
9	冬の星座を学ぼう 2026年1月17日・1回 土曜日 18:00~20:00 受講料 900円(全1回) 教材費 なし	講師 宮本 治川 定員10組 澄み渡った冬の夜空を彩るオリオン座をはじめとした冬の星座と木星・土星の観察を行います。※小学生と保護者対象	13	やさしい月礼拝×yinyoga 10月10日~2026年3月27日・14回 金曜日 18:15~19:45 受講料 6300円(全14回) 教材費 2300円	講師 仲島 里佳 定員20名 月のリズムに寄り添いながら、一週間頑張った心と体をゆるめる時間を過ごしてみませんか？
10	はじめての器づくり 12月14日・1回 日曜日 13:30~15:30 受講料 1000円(全1回) 教材費 3500円	講師 甲斐 哲哉 定員15名 はじめての陶芸！土いじりを体験してみませんか？簡単な紐作りの技法で貴方だけのご飯茶碗作りにはチャレンジします！	14	美姿勢エクササイズ 10月3日~2026年3月6日・14回 金曜日 13:30~14:30 受講料 4200円(全14回) 教材費 なし	講師 馬場 優人 定員20名 猫背や反り腰等に対応したエクササイズで美姿勢を目指しましょう。痛みの改善にも繋がります。