

2026年度 後期 コンパルホール教室・講座

受講生募集

応募〆切

9月15日(火)

17時(必着)

コンパルホールで「学ぶ・楽しむ・繋がる」毎日を。

★申込みは はがき、WEBで8月15日(土)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。)

おすすめ講座 人気講座と新講座をピックアップ！

1 名曲サロン 10月17日～2027年2月20日・5回 土曜日 14:00～16:00 定員 30人 受講料 4,000円(全5回分) 教材費 毎回10円	講師 小川 伊作 ベートヴェンやチャイコフスキーなど、よく知られている名曲を中心に知られざる名曲の背景やエピソードを交えて毎回鑑賞します。
2 はじめてのハーモニカ 10月19日～2027年2月22日・8回 月曜日 14:00～15:30 定員 15人 受講料 6,000円(全8回分) 教材費 9,360円(ハーモニカ、テキスト、コピー代)	講師 渡辺 典子 手軽に吹けて、すぐにメロディーを楽しめるハーモニカ♪基礎基本を一緒に学びましょう。
3 条幅(掛け軸)作品を書こう 10月28日～2027年2月3日・8回 水曜日 13:30～15:30 定員 10人 受講料 9,600円(全8回分) 教材費 4,000円(軸装代)	講師 梅木 南周 作品を作る達成感と飾ったり人に見せたりする楽しさを知る一歩に。初心者大歓迎です。
4 冬の星座を学ぼう 2027年1月16日・1回 土曜日 18:00～20:00 定員 10組 受講料 1,100円 教材費 なし	講師 宮本 治川 冬の星座について学びます。晴天時は、実際に屋上のベランダで観察を行います。 ※小学生とその保護者対象
5 親子deつくろう ヘルシーおやつ 10月24日・1回 土曜日 10:00～12:30 定員 15組 受講料 900円 教材費 1,600円	講師 小田 たみ 親子で笑顔になれる簡単ヘルシーおやつ作りにチャレンジ！心と体に優しい時間を楽しみましょう。 ※小学生とその保護者対象
6 冬のてしごと(発酵食づくり) 11月28日・1回 土曜日 10:00～12:30 定員 24人 受講料 800円 教材費 1,700円	講師 林 美紀 県内産の大豆と麹を使用して味噌作りを行います。色々な味噌を使用した料理を作ります。

7 冬支度を整えよう(住・食) 10月28日～12月9日・2回 水曜日 10:00～11:30 定員 20人 受講料 1,200円(全2回分) 教材費 なし	講師 藤田 郁子 暮らしの中の食と住を整えて冬を心地よく過ごしましょう。かんたんなヒント！が満載の講座です。
8 きほんのヨガと骨盤調整 10月14日～2027年2月17日・14回 水曜日 13:00～14:30 定員 25人 受講料 8,400円(全14回分) 教材費 4,400円	講師 mina 基本からヨガをはじめたい方へ。ヨガのポーズや呼吸を取り入れて、体と心を軽やかにしましょう。
9 巡りが整う 骨盤ヨガ 10月24日～2027年3月6日・14回 土曜日 13:00～14:30 定員 20人 受講料 8,400円(全14回分) 教材費 2,300円	講師 仲島 里佳 骨盤まわりを動かして股関節を整え、血流を促して巡りを整えるヨガです。
10 リセット&ルーティンヨガ 10月19日～2027年3月1日・12回 月曜日 10:30～12:00 定員 20人 受講料 7,200円(全12回分) 教材費 2,300円	講師 仲島 里佳 最初に背骨をほぐし体を温め、全身を動かすポーズや太陽礼拝、呼吸法で心身を整えます。
11 yinyangフローヨガ 10月9日～2027年2月19日・14回 金曜日 18:15～19:45 定員 20人 受講料 8,400円(全14回分) 教材費 2,300円	講師 仲島 里佳 大きく動き筋肉を使う陽ヨガと静けさで心身を鎮める陰ヨガを通して心身のバランスを整えます。
12 美姿勢エクササイズ 10月9日～2027年3月5日・14回 金曜日 13:30～14:30 定員 20人 受講料 5,600円(全14回分) 教材費 なし	講師 馬場 優人 姿勢を良くすること＝綺麗に見えるだけではなく、傷みの改善にも繋がります。効果的なエクササイズにチャレンジしましょう！

おためし講座 茶道と華道の美しい世界をのぞいてみませんか？

13 はじめての茶の湯(表千家) 2027年1月24日・1回 日曜日 14:00～16:00 定員 10人 受講料 1,000円 教材費 1,500円(お茶・お菓子代)	講師 出田 昌子・岩男 尚子 お茶室で非日常の体験をしませんか？美味しいお茶を点ていただき、美しい所作を学びましょう。
14 はじめての茶の湯(裏千家) 2027年1月17日・1回 日曜日 14:00～16:00 定員 10人 受講料 1,000円 教材費 1,500円(お茶・お菓子代)	講師 奈良 宗代 まずは、美味しいお茶を点てて楽しみたいと思います。お席入りから、お茶の点て方、お茶お菓子のいただき方を体験します。

「はじめての茶の湯」では +500円で

着付け体験ができます。

※着物のレンタルはございません。

(定員あり・要事前申込)
詳細はホームページをご確認ください。



15 はじめてのいけばな(池坊) 2027年3月14日・1回 日曜日 13:00～14:30 定員 15人 受講料 750円 教材費 1,000円	講師 木村 三枝子 お花が好きな方・いけばなに興味のある方。花に触れ、花と向き合う時間を一緒に楽しみましょう。
16 はじめてのいけばな(小原流) 2027年3月21日・1回 日曜日 10:00～11:30 定員 15人 受講料 750円 教材費 1,000円	講師 成重 翠峰 「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？
17 はじめてのいけばな(専心池坊) 2027年3月14日・1回 日曜日 10:00～11:30 定員 15人 受講料 750円 教材費 1,200円	講師 佐藤 清華 古典からフワラーアレンジメントまで幅広く学ぶ事ができる専心池坊。春のお花を楽しみながら、体験しましょう。
18 はじめてのいけばな(草月流) 2027年3月27日・1回 土曜日 14:00～15:30 定員 15人 受講料 750円 教材費 1,650円	講師 守田 芳伸 春の花で「いけばな」を体験して、初めてわかる楽しさを体感してみませんか？

書道	19 実用書道 講師 梅木 南周 10月5日～2027年2月22日・12回 月曜日 10:00～12:00 定員 40人 受講料 9,600円(全12回分) 教材費 1,000円
	20 美文字のペン字とかな書道 講師 渡辺 靖子 10月21日～2027年2月17日・10回 水曜日 19:00～21:00 定員 25人 受講料 8,000円(全10回分) 教材費 2,500円(お手本・用紙、コピー代)
	21 韓国語入門A 講師 孫 進姫 10月19日～2027年3月1日・12回 月曜日 10:00～11:00 定員 30人 受講料 4,800円(全12回分) 教材費 1,200円
	22 韓国語入門B 講師 孫 進姫 10月19日～2027年3月1日・12回 月曜日 19:00～20:00 定員 30人 受講料 4,800円(全12回分) 教材費 1,200円
	23 英会話初級(火) 講師 今川 Michelle 10月6日～2027年2月16日・12回 火曜日 10:00～11:30 定員 28人 受講料 7,200円(全12回分) 教材費 500円
語学	24 英会話初級(金) 講師 今川 Michelle 10月16日～2027年2月19日・12回 金曜日 13:30～15:00 定員 28人 受講料 7,200円(全12回分) 教材費 500円
	25 英会話中級 講師 今川 Michelle 10月15日～2027年2月18日・12回 木曜日 10:00～11:30 定員 28人 受講料 7,200円(全12回分) 教材費 なし
	26 イタリア語入門 講師 ヤンノツティ・ルイジ 10月15日～2027年1月28日・12回 木曜日 18:45～19:45 定員 30人 受講料 4,800円(全12回分) 教材費 300円
	27 イタリア語初級 講師 ヤンノツティ・ルイジ 10月15日～2027年1月28日・12回 木曜日 20:00～21:15 定員 30人 受講料 6,000円(全12回分) 教材費 300円
	28 はじめての金繕い講座 講師 甲斐 哲哉 11月15日・1回 日曜日 13:30～15:30 定員 10人 受講料 1,200円 教材費 1,500円
暮らしを豊かにする	29 はじめてのつまみ細工 講師 後藤 澄香(いろ葉) 10月6日～2027年3月2日・10回 火曜日 10:00～12:00 定員 15人 受講料 10,000円(全10回分) 教材費 2,000円(2回目より1,500円)
	30 立礼式茶道講座(裏千家) 講師 指原 宗孝 10月20日～2027年3月2日・10回 火曜日 14:00～16:00 定員 15人 受講料 10,000円(全10回分) 教材費 7,000円(お茶・お菓子代など)
	31 はじめての手ごねパン教室 講師 姫野 恵美 11月25日・1回 水曜日 14:00～16:00 定員 10人 受講料 1,200円 教材費 1,200円
料理	32 かんたんおうちごはん(火) 講師 林 美紀 10月27日～2027年3月23日・6回 火曜日 10:00～12:30 定員 30人 受講料 4,800円(全6回分) 教材費 5,200円
	33 かんたんおうちごはん(木) 講師 原 孝子 10月29日～2027年3月18日・6回 木曜日 19:00～21:30 定員 30人 受講料 4,800円(全6回分) 教材費 5,200円

お酒	34 スパークリングワインを楽しもう 講師 峰 貴実絵 11月8日・1回 日曜日 14:00～16:00 定員 15人 受講料 1,000円 教材費 4,000円(ワイン・おつまみ代、資料代)
	35 ママベリトミック(1歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 10月20日～2027年3月2日・10回 火曜日 9:30～10:30 定員 15人 受講料 5,000円(全10回分) 教材費 550円
ママベリ	36 ママベリトミック(2歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 10月20日～2027年3月2日・10回 火曜日 10:45～11:45 定員 15人 受講料 5,000円(全10回分) 教材費 550円
	37 おんがくで脳トレ 講師 伊東 のぶよ 10月8日～2027年2月25日・10回 木曜日 10:00～11:30 定員 20人 受講料 6,000円(全10回分) 教材費 なし
音楽	38 ヴォーカルアンサンブル 講師 野村 高子 10月8日～2027年2月25日・10回 木曜日 19:00～21:00 定員 30人 受講料 10,000円(全10回分) 教材費 500円
	39 クラシックギター入門 講師 竹内 竜次 10月30日～2027年2月19日・8回 金曜日 14:00～15:00 定員 15人 受講料 4,000円(全8回分) 教材費 200円(初めてのの方は別途テキスト代+800円)
	40 クラシックギター初級 講師 竹内 竜次 10月30日～2027年2月19日・8回 金曜日 15:15～16:15 定員 15人 受講料 4,000円(全8回分) 教材費 200円
エクササイズ・ダンス	41 英語deバレエエクササイズ 講師 高谷 玲奈 11月12日～12月3日・3回 木曜日 13:00～14:30 定員 10人 受講料 2,700円(全3回分) 教材費 100円
	42 ナチュラルピラティス 講師 阿南 三枝子 10月20日～2027年2月16日・10回 火曜日 19:00～20:30 定員 30人 受講料 6,000円(全10回分) 教材費 2,000円
	43 ブレスコアトレーニング 講師 阿南 三枝子 10月17日～2027年2月6日・8回 土曜日 18:30～19:45 定員 20人 受講料 4,000円(全8回分) 教材費 2,000円
エクササイズ・ダンス	44 ボールでほぐしてバランスピラティス 講師 阿南 三枝子 10月17日～2027年2月6日・8回 土曜日 17:00～18:15 定員 20人 受講料 4,000円(全8回分) 教材費 2,000円
	45 大人のやさしいピラティス 講師 阿南 三枝子 10月17日～2027年2月6日・8回 土曜日 15:15～16:45 定員 20人 受講料 4,800円(全8回分) 教材費 2,000円
	46 ハタヨガ・リラックス 講師 mina 10月21日～2027年2月17日・12回 水曜日 18:15～19:45 定員 20人 受講料 7,200円(全12回分) 教材費 なし
	47 姿勢改善！骨盤調整ヨガ 講師 mina 10月15日～2027年2月18日・14回 木曜日 13:00～14:30 定員 20人 受講料 8,400円(全14回分) 教材費 4,400円
	48 ペリーダンス入門 講師 アフロディーテ マユコ 10月19日～2027年2月15日・12回 月曜日 19:30～21:00 定員 20人 受講料 7,200円(全12回分) 教材費 なし



スポーツ講座

気軽にチャレンジ！楽しく続ける健康習慣を身に付けませんか？

※内科的疾患等のある方は、医師とご相談の上、ご応募ください。

身体を整える

女性向けエクササイズ

球技

卓球

キッズスポーツ

49 元気ハツラツ！体操教室	講師 竹山 武志
10月16日～12月18日・10回 金曜日 10:00～12:00 定員 20人 受講料 8,000円(全10回分)	健康で元気に過ごすために楽しく笑い体操をしましょう！身体のメンテナンスが自分のできるよう学んでみませんか？
50 生き活き笑顔健康体操	講師 佐藤 真由美
10月19日～2027年2月22日・12回 月曜日 9:30～11:00 定員 20人 受講料 7,200円(全12回分)	「楽しく全身を動かし生き活きと！！」椅子に座り音楽にのって頭や体を刺激していきます。
51 健康づくりのためのトレーニング教室	講師 おおいた健診センター
10月2日～11月6日・6回 金曜日 14:00～16:00 定員 10人 受講料 7,200円(全6回分)	トレーニングマシーンを効果的に使い、楽しく健康づくりのトレーニングをしましょう！
52 リラックスリンパヨガ	講師 岡田 恵子
10月2日～2027年2月19日・12回 金曜日 19:10～20:40 定員 30人 受講料 7,200円(全12回分)	日々の疲れなどで滞ったリンパを流して、リラックス&デトックスしましょう！
53 太極拳に親しむ	講師 有川 和男
10月2日～2027年2月19日・17回 金曜日 9:00～11:00 定員 35人 受講料 13,600円(全17回分)	深い呼吸と流れる動きで、心も身体もほぐして免疫力アップ！一緒に良い汗を流しませんか？
54 仕事終わりに気軽にダンスワークアウト	講師 松成 友衣
10月16日～2027年2月19日・12回 金曜日 18:15～19:30 定員 15人 受講料 7,500円(12回分)	様々な曲を使い、2～3曲振付けしていきます！一緒に楽しく踊りましょう！！
55 女性トレーニング	講師 二宮 寿美・染矢 佳子・園田 やよい
10月6日～2027年2月16日・15回 火曜日 9:00～11:00 定員 60人 受講料 12,000円(全15回分)	ストレッチで体をほぐし、リズム体操、ウォーキングやミニバレー様々な種目をみんなで楽しく健康に！ ※女性対象
56 美ボディ・エクササイズ	講師 岡田 理絵・石川 孝子
10月20日～2027年3月9日・16回 火曜日 19:00～21:00 定員 30人 受講料 12,800円(全16回分) 教材費 1,500円	有酸素、筋トレ、ストレッチ、コンディショニング、ヨガ、色々な運動で「健康で美しく」を目指します。 ※女性対象
57 レディースバドミントン	講師 才津 優希
10月16日～2027年3月5日・15回 金曜日 9:30～11:30 定員 20人 受講料 12,900円(全15回分)	初めての方でも安心して始められる女性対象の講座です。朝から良い汗をかきましょう！ ※女性対象
58 初めてのバドミントン	講師 大分市バドミントン協会
10月9日～2027年2月19日・10回 金曜日 18:30～20:30 定員 35人 受講料 8,900円(全10回分)	ラケットの振り方や基本動作を中心に初心者を対象とした講座です。
59 朝の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
10月26日～2027年2月22日・10回 月曜日 9:30～11:30 定員 35人 受講料 8,500円(全10回分)	初心者の方、チームに入られてる方、若い方から高齢の方まで楽しくできる午前のクラスです。
60 夜の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
10月26日～2027年2月22日・10回 月曜日 19:30～21:30 定員 35人 受講料 8,500円(全10回分)	初心者の方、チームに入られてる方、若い方から高齢の方まで楽しくできる夜のクラスです。

講座名が新しくなりました！

卓球やスポンジボールテニスなどの

講座名を、より分かりやすく、

覚えていただきやすい名称に変更しました。

ぜひ新しい講座名もチェックしてください！



61 卓球入門コース	講師 矢野 和代
10月19日～2027年2月8日・10回 月曜日 13:00～15:00 定員 22人 受講料 8,300円(全10回分)	卓球の基本を学びラリーを楽しみ、生涯スポーツである卓球の楽しさを知ってほしいです。
62 金曜エンジョイわいわい卓球	講師 中村 洋子・矢野 和代
10月30日～2027年3月26日・15回 金曜日 9:00～11:00 定員 50人 受講料 12,300円(全15回分)	基礎からシングルス、ダブルスのルールを学びみんなで楽しく試合練習をしましょう。
63 水曜エンジョイにこにこ卓球	講師 甲斐 繭子・中村 和好
10月7日～2027年2月17日・15回 水曜日 9:00～11:00 定員 45人 受講料 12,300円(全15回分)	にこにこ楽しく卓球でリフレッシュ！基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び試合練習も行います。
64 火曜エンジョイ楽しい卓球	講師 中村 和好・中村 洋子
10月6日～2027年2月16日・15回 火曜日 18:30～20:30 定員 45人 受講料 12,300円(全15回分)	基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び試合練習をします。1日の終わりに楽しく卓球をエンジョイしましょう！
65 レベルアップ中級卓球	講師 中村 和弘
10月19日～2027年2月8日・10回 月曜日 15:00～17:00 定員 20人 受講料 8,300円(全10回分)	もっと上手になりたい方、下回転サーブやツッツキができる方対象。試合で活かせる技術を指導します。

キッズスポーツ講座

66 入門キッズバドミントン	講師 才津 優希
10月27日～2027年2月2日・10回 火曜日 17:30～19:00 定員 20人 受講料 6,100円(全10回分)	遊びながら楽しくバドミントンを初めてみませんか？はじめてでも安心、入門コースです！ ※小学生低学年・初心者対象
67 初級キッズバドミントン	講師 才津 優希
10月23日～2027年2月19日・10回 金曜日 17:30～19:00 定員 20人 受講料 6,100円(全10回分)	基礎練習を中心に動きやルールを学ぼう。うまくなりたい気持ちを持ち楽しくバドミントンをしましょう。 ※小学生低学年・経験者対象
68 中級キッズバドミントン	講師 才津 優希
10月21日～2027年2月24日・10回 水曜日 17:00～18:30 定員 20人 受講料 6,100円(全10回分) 教材費 なし	レベルアップしたい！もっと上達したい！しっかり打つことができる経験者の講座です。たくさんゲームを楽しもう！ ※小学生高学年・中学生・経験者対象
69 ジュニアヒップホップ	講師 松成 友衣
10月16日～2027年2月19日・12回 金曜日 17:00～18:00 定員 15人 受講料 4,200円(全12回分)	レッスンでは振付を中心に進めていきます！！ダンス初心者の方と一緒に踊りましょう！ ※小学4年生～中学生対象
70 キッズ卓球	講師 中村 智恵
10月19日～2027年2月8日・10回 月曜日 17:30～19:00 定員 20人 受講料 5,600円(全10回分)	初心者も経験者も楽しくみんなで卓球をしましょう！小学生対象の短期間で学ぶ入門講座です。 ※小学生対象
71 スポーツ大好きキッズ教室	講師 小畑 麻理
10月17日～2027年2月6日・7回 土曜日 10:00～11:30 定員 15人 受講料 4,800円(全7回分)	スポーツ大好きになろう！遊びの中で中でスポーツの基礎となる体の動きを楽しく習得しよう！ ※5歳～8歳対象
72 親子でチャレンジおあそび教室&リズム運動	講師 小畑 麻理
10月24日～2027年2月13日・5回 土曜日 10:00～11:00 定員 15組 受講料 2,300円(全5回分) 教材費 200円(出席カード、シール代)	リズムに合わせて楽しく動こう！元気なカラダ、健やかなココロ、大人もストレス発散しましょう。 ※2歳～4歳とその保護者対象
73 キッズフットボール	講師 沼田 健吾
10月10日～2027年2月13日・10回 土曜日 9:00～11:00 定員 20人 受講料 7,900円(全10回分)	ボールを蹴るのが初めてでも大丈夫！フットボールを楽しむ入門講座です！ ※小学生対象

受講の申し込み方法

WEB申し込み方法

応募期間: 8/15(土)~9/15(火)

右のQRコードのサイトから9月15日(火)17時までにお申し込みください。

- ① 1人で複数の講座の申し込みはできますが、1回の申し込みで複数の教室・講座・氏名を記入の場合は無効となります。
- ② 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できません。
- ③ 応募者多数の場合は、抽選を行います。結果はメールでお知らせいたします。もし9/22(火)を過ぎてもメールが届かない場合は、お電話でお問い合わせください。



★コンパルホール ホームページからも申し込みサイトを確認できます。

forms-receipts-noreply@google.com
compalhall.info@gmail.com

※左の2つのアドレスが受信できるよう設定しておいてください。
※当選、落選、キャンセル待ちなどいずれの場合もメールをお送りいたします。もし9/22(火)を過ぎてもメールが届かない場合は、お電話でお問い合わせください。

はがき申し込み方法

往復はがきに下の図のように必要事項を明記し、9月15日(火)17時まで(必着)コンパルホール宛、郵送または持参してください。

- ① 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- ② 1人で複数の講座の申し込みはできますが、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です。
- 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できません。お1人様1枚で申し込みください。
- 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。

郵便往復はがき	郵便往復はがき
85	85
返信	往信
あなたのお名前 様	コンパルホール 行
あなたの住所	大分市府内町1丁目5番38号
谷折り	山折り
④ 電話番号 自宅・携帯	① Noと講座名
③ 参加者の氏名(ふりがな)	② 郵便番号/住所
年齢・性別	③ 参加者の氏名(ふりがな)
(小中学生は学年記入)	
(小学生参加の子ども講座は保護者名と子どもの名前)	

消せるボールペンは使わないでね!



注意事項

- ① 定員に満たない教室・講座は、館内掲示及びコンパルホールホームページで追加募集を行います。ただし、応募状況により開講しない場合があります。また、施設側の都合で中止となった場合でも、応募はがき代は返還できませんので、あらかじめご了承ください。
- ② 受講料と教材費はそれぞれお支払いください。教材費のほかに、講座で使用する道具を各自でご用意いただく場合があります。受講料は全期間分を初回に一括でお支払いいただきます。なお、キャンセルによる途中での返還はできません。※ No.6、34の講座は事前にお支払いいただきます。
- ③ 講座への参加は、ご自身の体調に配慮し、無理のない範囲でお願いします。食物アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加ください。また、教室内での傷病や私物の毀損については、コンパルホールおよび講師は責任を負いかねます。
- ④ コンパルホール駐車場は有料です。最初の30分は無料、以降は30分ごとに100円かかります。
- ⑤ 教室・講座の日程は、行事や天候などにより変更となる場合があります。
- ⑥ お預かりした個人情報は、返信はがきの発送およびコンパルホール講座の運営以外の目的では使用いたしません。

受講対象者

- 幼児及び小中学生対象の講座を除き、満18歳以上(高校生を含まない)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.34、37、45の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、2026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
TEL 097-538-3700(受付時間 9:00~17:00)

〒870-0021 大分県大分市府内町1丁目5番38号
ホームページ <http://www.compalhall.jp/>