

コンパルホール教室・講座

受講生募集

2024年度
後期

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ませんか？
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！

★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。

申し込み締切
9/17(火) 17時 必着



子ども&親子で楽しめる講座

親子でチャレンジ！楽しく学びませんか？

1	冬の星座を観測しよう 講師 宮本 治川 定員12組 2025年1月25日・1回 土曜日 18:00～20:00 受講料 900円(全1回分) 教材費 なし	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。※小学生とその保護者対象
2	親子deつくるおもてなし料理 講師 林 美紀 定員12組 12月15日・1回 土曜日 10:00～12:00 受講料 1000円(全1回分) 教材費 2500円	年末年始に手作り料理でホームパーティーをしませんか？洋風・和風・中華、ツリーケーキの6品を作ります。 ※小学生とその保護者対象

3	産後骨盤矯正ピラティス 講師 井上 明子 定員20名 10月16日～2025年3月19日・10回 水曜日 13:30～14:30 受講料 3000円(全10回分) 教材費 3840円	ピラティスマ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年程度の女性対象、赤ちゃん同伴可能、託児はありません。
4	ママベビリミック(1歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 定員15名 10月8日～2025年2月18日・10回 火曜日 9:30～10:30 受講料 4000円(全10回分) 教材費 550円	初めての習い事に音楽はいかがですか？遊びを通して心と体の成長を促しましょう。 ※満1歳の幼児とその保護者対象
5	ママベビリミック(2歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 定員15名 10月8日～2025年2月18日・10回 火曜日 10:45～11:45 受講料 4000円(全10回分) 教材費 550円	初めての習い事に音楽はいかがですか？遊びを通して心と体の成長を促しましょう。 ※満2歳の幼児とその保護者対象

大人の新規講座

芸術・食欲・運動の秋をコンパルホールで楽しみましょう！

6	金継ぎ講座 講師 甲斐 哲哉 定員12名 10月13日～2025年2月9日・5回 日曜日 13:30～15:30 受講料 5000円(全5回分) 教材費 5000円	もったいないを宝物に変えてみませんか？繕う日本の心の大切さを学び、新しい価値・体験をしましょう。
7	週末作り置きレシピ 講師 穴見 真理枝 定員18名 10月12日～12月7日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料 4000円(全5回分) 教材費 2500円	週末に保存方法等を考慮した調理をし、豊かで効率的な食生活を目指しましょう。

8	呼吸法×筋膜リリースヨガ 講師 竹下 美奈 定員20名 10月23日～2025年3月12日・12回 水曜日 13:00～14:30 受講料 5400円(全12回分) 教材費 2400円	呼吸法とヨガのポーズで体をほぐしませんか？免疫力UP！！あらゆる不調をダイレクトに改善します。
9	安眠美肌ヨガ 講師 仲島 里佳 定員20名 10月4日～2025年2月21日・14回 金曜日 18:15～19:45 受講料 6300円(全14回分) 教材費 2400円	睡眠の質を高めるヨガで、自律神経の乱れを整えます。良質の睡眠で美肌効果も高めます。
10	強い足腰作りエクササイズ 講師 馬場 優人 定員20名 10月11日～2025年2月14日・14回 金曜日 13:30～14:30 受講料 4200円(全14回分) 教材費 なし	元気に若々しく過ごすには下半身の強化が大切です。生涯歩ける足腰を一緒に作っていきましょう。

かんたんシリーズ

11	かんたん片付け生活 講師 藤田 郁子 定員20名 10月9日～12月18日・5回 水曜日 10:00～12:00 受講料 3000円(全5回分) 教材費 200円	片付けのコツを学び、課題をクリアしながら、今年のうちに暮らしの棚卸しをしましょう。
12	かんたんおうちごはん(火) 講師 林 美紀 定員30名 10月29日～2025年2月25日・5回 火曜日 10:00～12:30 受講料 3000円(全5回分) 教材費 4500円	地魚を使った料理や年末年始のおもてなし料理、みそ作り・冬の発酵食品等を作ります。

年末に向けて、おうちを整理整頓しませんか？たまっている書類や小物類など、かんたん・すっきり片付く具体的な方法やコツをお伝えします。全5回が終わる頃には心までスッキリ！

料理初心者からいつもと違うレシピを知りたい方まで、先生のとっておきのお料理を学びませんか？
わかりやすく、丁寧な指導で楽しくクッキング♪


13	かんたんおうちごはん(木) 講師 原 孝子 定員30名 10月24日～2025年2月27日・5回 木曜日 19:00～21:30 受講料 3000円(全5回分) 教材費 4500円	野菜・肉料理やおせち料理、1月には体が喜ぶ優しい料理等、季節に合わせた料理と一緒に楽しく学びませんか？
----	---	---



料理	14	手ごねパン教室 10月23日～2025年2月26日・8回 水曜日 14:00～16:00 受講料 8000円(全8回分) 教材費 6500円	講師 姫野 恵美 定員10名 手ごねで生地作りから焼成まで全て1人作業。楽しみながらパン作りの基礎から学べます。
	お酒	15	ボジョレー・ヌーヴォーを楽しもう 11月24日・1回 日曜日 14:00～16:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 4000円
暮らしを豊かにする		16	日本酒を楽しもう 2025年1月10日・1回 金曜日 19:00～21:00 受講料 600円(全1回分) 教材費 3400円
	暮らしを豊かにする	17	はじめてのつまみ細工 10月8日～2025年3月4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回目以降毎回1500円
暮らしを豊かにする		18	立礼式茶道講座(裏千家) 10月29日～2025年2月25日・10回 火曜日 14:00～16:00 受講料 8000円(全10回分) 教材費 7000円(抹茶・お菓子代)
	暮らしを豊かにする	19	美文字のペン字とかな書道 10月16日～2025年2月19日・10回 水曜日 19:00～21:00 受講料 6000円(全10回分) 教材費 2000円
暮らしを豊かにする		20	実用書道 10月7日～2025年2月17日・12回 月曜日 10:00～12:00 受講料 7200円(全12回分) 教材費 1000円
	暮らしを豊かにする	21	条幅(掛け軸)作品を書こう 10月9日～2025年2月26日・8回 水曜日 13:30～15:30 受講料 8000円(全8回分) 教材費 3500円
音楽・楽器		22	おんがくで脳トレ 10月3日～2025年2月27日・10回 木曜日 10:00～11:30 受講料 4500円(全10回分) 教材費 なし
	音楽・楽器	23	ヴォーカルアンサンブル 10月3日～2025年2月20日・10回 木曜日 19:00～21:00 受講料 8000円(全10回分) 教材費 500円
音楽・楽器		24	たのしいハーモニカ 10月7日～2025年2月17日・10回 月曜日 14:00～15:30 受講料 6000円(全10回分) 教材費 9360円(ハーモニカ・テキスト・コピー代)
	音楽・楽器	25	クラシックギター入門 10月4日～2025年2月21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、初めてのの方は別途テキスト代800円
音楽・楽器		26	クラシックギター初級 10月4日～2025年2月21日・8回 金曜日 15:15～16:15 受講料 3200円(全8回分) 教材費 200円

音楽	27	名曲サロン 10月19日～2025年2月15日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料 3000円(全5回分) 教材費 コピー代として毎回1枚10円	講師 小川 伊作 定員50名 古今のクラシックの名曲を、生まれた背景と曲のしくみの解説を交えながら鑑賞します。
	語学	28	韓国語入門A 10月7日～2025年3月3日・12回 月曜日 10:00～11:00 受講料 3600円(全12回分) 教材費 1200円
語学		29	韓国語入門B 10月7日～2025年3月3日・12回 月曜日 19:00～20:00 受講料 3600円(全12回分) 教材費 1200円
	語学	30	英会話初級(金) 10月18日～2025年3月21日・14回 金曜日 13:30～15:00 受講料 6300円(全14回分) 教材費 400円
語学		31	英会話初級(火) 10月22日～2025年3月4日・14回 火曜日 10:00～11:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 400円
	語学	32	英会話中級 10月17日～2025年2月27日・14回 木曜日 10:00～11:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 なし
語学		33	イタリア語入門 10月17日～2025年1月23日・12回 木曜日 19:00～20:00 受講料 3600円(全12回分) 教材費 300円
	語学	34	イタリア語初級 10月17日～2025年1月23日・12回 木曜日 20:15～21:15 受講料 3600円(全12回分) 教材費 300円
エクササイズ		35	英語deバレエエクササイズ 11月14日～2025年1月30日・5回 木曜日 13:00～14:30 受講料 3800円(全5回分) 教材費 100円
	エクササイズ	36	ナチュラルピラティス 10月8日～2025年2月18日・10回 火曜日 19:00～20:30 受講料 4500円(全10回分) 教材費 3500円
エクササイズ		37	プレスコアトレーニング 10月12日～2025年2月22日・10回 土曜日 18:45～20:00 受講料 3800円(全10回分) 教材費 3500円
	エクササイズ	38	ポールでほぐしてバランスピラティス 10月12日～2025年2月22日・10回 土曜日 17:15～18:30 受講料 3800円(全10回分) 教材費 1750円
エクササイズ		39	大人のやさしいピラティス 10月12日～2025年2月22日・10回 土曜日 15:30～17:00 受講料 6000円(全10回分) 教材費 3500円
	エクササイズ	40	やわらか股関節ヨガ 10月12日～2025年3月15日・10回 土曜日 13:30～15:00 受講料 4500円(全10回分) 教材費 3100円

エクササイズ・ダンス	41	リフレッシュヨガ 10月21日～2025年3月17日・12回 月曜日 10:30～12:00 受講料 5400円(全12回分) 教材費 2400円	講師 仲島 里佳 定員20名 呼吸に合わせたヨガのポーズで身体の巡りを整えます。一週間を気持ちよく始めましょう。
	42	ハタヨガ・リラックス 10月9日～2025年3月12日・14回 水曜日 18:15～19:45 受講料 6300円(全14回分) 教材費 なし	講師 竹下 美奈 定員20名 「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。
	43	姿勢改善！骨盤調整ヨガ 10月24日～2025年3月6日・14回 木曜日 13:00～14:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 4400円	講師 竹下 美奈 定員20名 身体のとてである骨盤を中心に全身の調整を行います。姿勢を立て直して快活な身体へ生まれ変わらしましょう。
	44	ベリーダンス入門 10月21日～2025年2月17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 定員20名 ベリーダンスの柔らかな動きに合わせて、楽しく踊りましょう。表現力や美しさに磨きをかけた方、初心者大歓迎！ ※18歳以上の女性対象
女性向けエクササイズ	45	女性トレーニング 10月22日～2025年2月25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 定員60名 体に柔軟性を作り体力をつけて、体を自由に動かせる女性に自信を持たせる指導をしていきます！ ※18歳以上の女性対象
	46	美ボディ・エクササイズ 10月22日～2025年3月4日・16回 火曜日 19:00～21:00 受講料 9600円(全16回分) 教材費 1500円	講師 岡田理絵/黒木亜紗江 定員30名 エアロビクスや筋トレヨガなど色々な運動を通して“元気に健康で美しく”を楽しく目指しましょう！ ※18歳以上の女性対象
からだを整える	47	健康づくりのためのトレーニング教室 11月29日～2025年1月10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 定員20名 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	リラックス・リンパヨガ 10月11日～2025年1月24日・12回 金曜日 19:00～20:30 受講料 5400円(全12回分) 教材費 なし	講師 岡田 恵子 定員30名 リンパの流れを促進してリラックス・デトックス効果を高めていきます。ヨガを生活に取り入れてみませんか？
	49	生き生き笑顔健康体操 10月28日～2025年3月17日・12回 月曜日 9:30～11:00 受講料 5400円(全12回分) 教材費 なし	講師 佐藤 真由美 定員20名 前半は椅子に座って、頭や体を刺激していきます。楽しく全身を動かし毎日を生き活きと！
	50	太極拳に親しむ 10月11日～2025年3月14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 定員35名 簡化二十四式太極拳の動作を練習します。深い呼吸とゆっくりと流れる様な動きで、免疫力アップ！
	51	仕事終わりに気軽にダンスワークアウト 11月1日～2025年2月7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 定員15名 みんなで気軽にダンスをしませんか？未経験者でも楽しめるダンスメニューで、一緒に汗をかいてすっきりリフレッシュしましょう。
卓球	52	卓球入門コース 10月28日～2025年2月17日・10回 月曜日 13:00～15:00 受講料 6000円(全10回分) 教材費 300円	講師 矢野 和代 定員22名 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深く学びましょう。 (少人数制の短期コース)
	53	エンジョイ！みんなの卓球(金・朝) 11月8日～2025年3月21日・15回 金曜日 9:00～11:00 受講料 9000円(全15回分) 教材費 300円	講師 中村洋子/矢野和代 定員50名 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後は一緒に試合練習を楽しみましょう！
	54	エンジョイ！みんなの卓球(水・朝) 10月30日～2025年3月5日・15回 水曜日 9:00～11:00 受講料 9000円(全15回分) 教材費 300円	講師 甲斐蘭子/中村和好 定員45名 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後は一緒に試合練習を楽しみましょう！

卓球	55	エンジョイ！みんなの卓球(火・夜) 10月29日～2025年3月4日・15回 火曜日 18:30～20:30 受講料 9000円(全15回分) 教材費 300円	講師 中村和好/中村洋子 定員45名 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後は一緒に試合練習を楽しみましょう！ 
	56	レベルアップ卓球(中級) 10月28日～2025年2月17日・10回 月曜日 15:00～17:00 受講料 6000円(全10回分) 教材費 300円	講師 中村 和弘 定員20名 卓球がもっと強くなりたい方は是非！試合で活かせる技術を指導します。 ※下回転サーブやツッツキができる方対象。
球技	57	スポンジボールテニス 11月18日～2025年2月17日・10回 月曜日 9:30～11:30 受講料 6000円(全10回分) 教材費 500円	講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員35名 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？道具は貸し出します。
	58	スポンジボールテニス(夜) 11月18日～2025年2月17日・10回 月曜日 19:30～21:30 受講料 6000円(全10回分) 教材費 500円	講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員35名 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？道具は貸し出します。
	59	初めてのバドミントン 11月8日～2025年2月14日・10回 金曜日 18:30～20:30 受講料 6000円(全10回分) 教材費 900円	講師 大分市バドミントン協会 定員35名 初心者対象のバドミントン講座です。バドミントンが好きな方も大歓迎。楽しく汗を流しましょう！



キッズスポーツ講座



キッズスポーツ	60	キッズ卓球 10月28日～2025年2月17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 定員20名 一緒に楽しく卓球にチャレンジしてみませんか？短期間で学ぶ入門講座です。 ※小学生対象
	61	キッズフットボール 11月16日～2025年3月8日・10回 土曜日 9:00～11:00 受講料 5000円(全10回分) 教材費 900円	講師 小曾戸 允哉 定員20名 フットボールの入門講座です。初めてボールを蹴る子も楽しめる内容です！ ※小学生対象
	62	キッズバドミントン(初級) 11月1日～2025年1月31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 定員20名 バドミントンにふれてみませんか？初心者大歓迎です。一緒に楽しく学びましょう！ ※小学1～4年生・初心者対象
	63	キッズバドミントン(中級) 10月23日～2025年2月12日・10回 水曜日 17:00～18:30 受講料 3800円(全10回分) 教材費 800円	講師 才津 優希 定員20名 バドミントンが好きな方！一緒にたくさんゲームをして楽しく学びましょう！ ※小学生5・6年生・経験者対象
	64	こども運動教室(入門編) 10月12日～2025年1月25日・10回 土曜日 18:00～19:00 受講料 3500円(全10回分) 教材費 なし	講師 牧 芳恵 定員15名 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	キッズ運動遊び教室 10月26日～2025年2月15日・7回 土曜日 9:15～10:45 受講料 2700円(全7回分) 教材費 1300円	講師 小畑 麻理 定員20名 走跳転投などすべてのスポーツに通じる動きを“遊び”のスタイルで習得し協調性や社会性を身につけます。 ※小学1～4年生対象
	66	親子でチャレンジ♪あそび教室&リズム運動 11月9日～2025年3月8日・5回 土曜日 10:00～11:00 受講料 1800円(全5回分) 教材費 200円	講師 小畑 麻理 定員15組30名 体を動かす楽しさをママパパと一緒に体験しよう！大人のストレス解消、発達を促す運動あそびを実践、習得できる講座です。 ※2歳～4歳と保護者対象
67	ジュニアヒップホップ 11月1日～2025年2月7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 定員15名 毎回みんなでワイワイ楽しくダンスしています！一緒に楽しく体を動かしませんか？ ※小学生4年生～中学生対象	

受講の申し込み方法

注意事項

往復はがきに右図のように必要事項を明記し、

9月17日(火)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。

- 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。
お一人様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。
- 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。施設側都合で中止した場合でも応募はがき代の返還はお受けできませんので予めご了承ください。
- 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。
教材費のほかに、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.2、7、15、16 は事前にお支払いいただきます。
- ⑦講座の参加はご自身の責任で体調に無理なく行ってください。
食物アレルギーをお持ちの方の講座のご参加、教室内での傷病や私物の毀損はご自身の責任で十分気を付けてください。
コンパルホール、講師ともに責任を負いかねます。
- 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。
- ⑨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。予めご了承ください。
- ⑩いただいた個人情報については、コンパルホールが取得し、返信ハガキの発送とコンパルホール講座の運営にのみ使用いたします。また適切に管理いたします。

郵便往復はがき	
63 往信	870 0021 大分市府内町一丁目五十三八 コンパルホール 行
折り返し	
返信用につき 何も記入しないでください	

郵便往復はがき	
63 返信	□□□ □□□□ あなたの住所 あなたの名前 様 (様は記入しておいてください)
折り返し	
①No.と教室・講座名 ②郵便番号・住所 ③参加者の氏名(ふりがな) 年齢・性別 (小中学生は学校・学年・保護者名も記入) ④電話番号 自宅 携帯	



※往信面と返信面にご注意ください。

※消せるボールペンは使用しないでください。

コンパルホールからのお願い

- ・37.5℃以上の発熱や、咳等体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
(受講料の返金や欠席者対象の補講等はありませんのでご了承ください。)
- ・マスクの着用については、各自の判断にゆだねます。 ・アルコール消毒液を会場に設置いたしますが、消毒は任意とします。
- ・換気対策について、定期的に外気を取り入れる換気の実施を行っています。

《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.15, 16, 22, 39 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、2024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/>

