

コンパルホール講座・教室 2025年度 前期・通年

受講生募集

4/15(火)
申込〆切

新しいことに挑戦する春にしませんか？生活を豊かにする文化・スポーツの講座が盛りだくさん！

NEW!! お申込みがWEBからできるようになりました！

お申込み方法・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になります)
※受講できる方は裏面の受講対象者となります。

通…通年講座

プレ講座

気になっていた講座を体験してみませんか？ 和のお稽古を中心に1回講座でお試しができます！

プレ い け ば な	1	いけばな(池坊) プレ講座 講師 木村 三枝子 定員15名 5月18日・1回 日曜日 13:00~14:30 受講料 600円(全1回分) 教材費 1000円	身近なお花でおもてなし。癒しや安らぎ・元気を与え、心や空間が明るくするお花と一緒に楽しみましょう。
	2	いけばな(小原流) プレ講座 講師 成重 翠峰 定員15名 5月25日・1回 日曜日 10:00~11:30 受講料 600円(全1回分) 教材費 1000円	まずは体験から！格好よくも可愛いらしさも楽しめる小原流のいけばなをのぞいてみませんか？
	3	いけばな(専心池坊) プレ講座 講師 佐藤 清華 定員15名 5月18日・1回 日曜日 10:00~11:30 受講料 600円(全1回分) 教材費 1000円	専心池坊は伝統的で格調高い生け方から、現代風のアレンジまで幅広い花型を持ちます。身近なお花を使っていきましょう。
	4	いけばな(草月流) プレ講座 講師 守田 芳伸 定員15名 5月25日・1回 日曜日 13:00~14:30 受講料 600円(全1回分) 教材費 1320円	何事もはじめてみなければ分かりません。いけばなの面白さを体験してみませんか？

プレ 茶 道	5	茶道(表千家)プレ講座 講師 出田昌子/岩男尚子 定員15名 5月11日・1回 日曜日 14:00~16:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 1000円	日本の伝統文化である茶道をより身近に！自分で点てていただきますよ。
	6	茶道(裏千家)プレ講座 講師 奈良宗代/藤田宗由 定員15名 5月25日・1回 日曜日 14:00~16:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 1000円	日本の伝統文化の茶道で、お抹茶での楽しいおもてなしを体験してみませんか？
	7	煎茶道(光風流)プレ講座 昼 講師 油布 光昌 定員15名 5月11日・1回 日曜日 10:00~12:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 500円	文人墨客達の間で生まれ、発展してきた煎茶道。煎茶器で美味しくお茶を淹れてみませんか？
	8	煎茶道(光風流)プレ講座 夜 講師 油布 光昌 定員15名 5月20日・1回 火曜日 19:00~21:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 500円	文人墨客達の間で生まれ、発展してきた煎茶道。煎茶器で美味しくお茶を淹れてみませんか？

こ ど も 講 座	9	通 子ども将棋 講師 村上 圭 定員20名 6月7日~2026年2月28日・15回 土曜日 10:00~12:00 受講料 7500円(全15回分) 教材費 なし	初心者対象の講座です。一緒に楽しく将棋を学びましょう。 ※小学生対象
	10	通 子ども絵画 講師 石井 里菜 定員15名 5月24日~2026年2月14日・10回 土曜日 10:00~12:00 受講料 7000円(全10回分) 教材費 1回500円(材料費・コピー代)	毎回テーマにそって絵画や工作を行います。みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。 ※小学生対象
	11	通 子ども書き方 講師 山村 里美 定員25名 5月31日~2026年2月14日・14回 土曜日 14:00~16:00 受講料 7000円(全14回分) 教材費 6000円(教材費)	教材を使って、ポイントを確認しながら美しく整った文字のかきかたを学びます。 ※小学生対象
こ ど も 新 規 講 座	12	「夏の星座」を学ぼう 講師 宮本 治川 定員10組 7月26日・1回 土曜日 19:30~21:30 受講料900円(全1回分) 教材費 なし	夏の星座について学びましょう。晴天時は、実際に屋上ベランダで観察を行います。※小学生とその保護者対象
	13	親子deつくろう かんたんエコグッズ 講師 穴見 真理枝 定員10組 8月17日・1回 日曜日 10:00~12:00 受講料 1000円(全1回分) 教材費 なし	限りある資源を大切に！くり返し使用できるオリジナルの作品(あずま袋&箸袋)を楽しみながら、作りましょう。 ※小学生とその保護者対象
新 規 講 座	14	サイエンスしよう! 講師 NPO法人科学を広める会 定員20名 7月25日~8月22日・3回 金曜日 10:00~12:00 受講料 1500円(全3回分) 教材費 300円	身の回りにあるいろんな不思議サイエンスを知り、体験や工作等を行います。 ※小学生3年生~6年生対象
	15	さっぱり爽やか!夏バテ予防レシピ 講師 林 美紀 定員24名 5月31日~8月23日・3回 土曜日 10:00~12:30 受講料 1800円(全3回分) 教材費 3200円	梅やしょうが・カボスなどの食材を使用して、夏バテ予防の料理を作ります。梅ジュースやカボスこしょうなどのレシピも。

新 規 講 座	16	筋膜ケアとヨガの呼吸セラピー 講師 竹下 美奈 定員20名 5月7日~9月17日・14回 水曜日 13:00~14:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 2400円	ヨガの呼吸法と筋膜リリースで体の歪みを整えていきましょう。免疫力UP! あらゆる不調をダイレクトに改善します。
	17	季節を巡るヨガ 講師 仲島 里佳 定員20名 5月9日~9月12日・14回 金曜日 18:15~19:45 受講料 6300円(全14回分) 教材費 2300円	季節の特徴に対応したヨガ、呼吸法、瞑想で自然との調和を図り心身のバランスを整えます。
	18	腸活デトックスヨガ 講師 仲島 里佳 定員20名 5月10日~9月6日・10回 土曜日 13:00~14:30 受講料 4500円(全10回分) 教材費 2300円	消化機能と排泄力を促進し、呼吸法とヨガアサナで体内のデトックスをサポートします。
料 理	19	スタイルUPスイッチ・エクササイズ 講師 馬場 優人 定員20名 5月30日~9月12日・14回 金曜日 13:30~14:30 受講料 4200円(全14回分) 教材費 なし	美しい身体づくりの基本は、正しい姿勢!一緒にスタイルUPのポイントを探しましょう。
	20	かんたんおうちごはん(火) 講師 林 美紀 定員30名 5月27日~9月30日・5回 火曜日 10:00~12:30 受講料 3000円(全5回分) 教材費 4500円	春夏の旬の食材を使用した体内バランスをUPさせるレシピ・梅を使った保存食や料理、おもてなし料理を学びます。
	21	かんたんおうちごはん(木) 講師 原 孝子 定員30名 5月22日~9月25日・5回 木曜日 19:00~21:30 受講料 3000円(全5回分) 教材費 4500円	手軽でおいしい家庭料理の数々を一緒に楽しく学びませんか?中華料理や夏野菜を使った料理、お肉料理等。
22	手ごねパン教室 講師 姫野 恵美 定員10名 5月28日~9月24日・5回 水曜日 14:00~16:00 受講料 5000円(全5回分) 教材費 4000円	手ごねで生地作りから焼成まで全て1人作業で行います。楽しみながらパン作りの基礎から学べます。	

お酒	23	スパークリングワイン講座 7月27日・1回 日曜日 14:00~16:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 4000円	講師 峰 貴実絵 定員15名 泡のでるワインを楽しみながら、少し知識を学び、楽しむ入門講座です。 ※20歳以上の方対象
	24	日本酒入門講座 7月6日・1回 日曜日 15:00~17:00 受講料 600円(全1回分) 教材費 3400円	講師 丸田 晋也 定員20名 日本酒の基礎を味わいながら、一緒に楽しく学びましょう。日本酒初心者・女性の方大歓迎! ※20歳以上の方対象
ママベビ	25	ママベビリズム(1歳児クラス) 5月20日~9月9日・10回 火曜日 9:30~10:30 受講料 4000円(全10回分) 教材費 550円	講師 伊東 のぶよ 定員15名 はじめての習い事にいかがですか? 音楽遊びを通して、心と体の成長を促します。※2025年4月1日現在 満1歳の幼児とその保護者対象
	26	ママベビリズム(2歳児クラス) 5月20日~9月9日・10回 火曜日 10:45~11:45 受講料 4000円(全10回分) 教材費 550円	講師 伊東 のぶよ 定員15名 はじめての習い事にいかがですか? 音楽遊びを通して、心と体の成長を促します。※2025年4月1日現在 満2歳の幼児とその保護者対象
いけばな	27	通いけばな(池坊) 6月4日~2026年2月4日・14回 水曜日 19:00~21:00 受講料 8400円(全14回分) 教材費 1回1000円	講師 木村 三枝子 定員20名 いけばなは人を幸せにし自分も成長できる日本の文化です。四季の花・草木と遊びましょう。
	28	通いけばな(小原流) 6月7日~2026年2月21日・14回 土曜日 19:00~21:00 受講料 8400円(全14回分) 教材費 1回1000円(初めてのの方は教本1320円)	講師 成重 翠峰 定員20名 「いつも身近に生け花を」格好よく可愛らしさも楽しめる小原流いけばなをのぞいてみませんか。
	29	通いけばな(専心池坊) 6月3日~2026年2月24日・14回 火曜日 19:00~21:00 受講料 8400円(全14回分) 教材費 1回1000円	講師 佐藤 清華 定員20名 豊かな暮らしはお花から。古典花からフラワーアレンジメントまで幅広く学べます。
	30	通いけばな(草月流) 6月10日~2026年2月17日・14回 火曜日 14:00~16:00 受講料 8400円(全14回分) 教材費 1回1320円(初めてのの方は教本1650円)	講師 守田 芳伸 定員15名 自分が楽しみ、人にも喜ばれるいけばな。講座ではいけばなの基本技術を学びます。
	31	通茶道(表千家 昼) 6月5日~2026年2月5日・16回 木曜日 14:00~16:00 受講料 12800円(全16回分) 教材費 4回毎に4000円(抹茶・お菓子代)	講師 出田 昌子/岩男 尚子 定員15名 日本の伝統文化である茶道を通して、行儀作法やおもてなしの心を学びませんか?
茶	32	通茶道(表千家 夜) 6月5日~2026年2月5日・16回 木曜日 19:00~21:00 受講料 12800円(全16回分) 教材費 4回毎に4000円(抹茶・お菓子代)	講師 出田昌子/岩男尚子 定員15名 日本の伝統文化である茶道を通して、行儀作法やおもてなしの心を学びませんか?
	33	通茶道(裏千家 昼) 6月4日~2026年2月18日・16回 水曜日 14:00~16:00 受講料 12800円(全16回分) 教材費 テキスト代1600円、月に一回2000円(抹茶・お菓子代)	講師 奈良宗代/藤田宗由 定員15名 日本の伝統・茶道で、お抹茶の楽しいおもてなし(茶事)を学んでみませんか?
	34	通茶道(裏千家 夜) 6月12日~2026年2月12日・16回 木曜日 19:00~21:00 受講料 12800円(全16回分) 教材費 テキスト代1600円、月に一回2000円(抹茶・お菓子代)	講師 奈良宗代/藤田宗由 定員15名 日本の伝統・茶道で、お抹茶の楽しいおもてなし(茶事)を学んでみませんか?
	35	通煎茶道(光風流) 6月3日~2026年2月10日・16回 火曜日 10:00~12:00 受講料 12800円(全16回分) 教材費 300円(プリント代)、3ヶ月毎に2000円(お茶・お菓子・お花代)	講師 油布 光昌 定員15名 文人墨客達の間で生まれ、発展してきた煎茶道。日々のお茶を作法を基に優雅に入れてみませんか?
	36	立礼式茶道講座(裏千家) 5月13日~9月30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)	講師 清藤 宗倫 定員15名 一盃(いちわん)のお茶を一緒に体験しませんか? 初めての方・経験のある方、大歓迎です。
音楽	37	通楽しいカラオケ 6月6日~2026年2月13日・18回 金曜日 13:30~15:30 受講料 10800円(全18回分) 教材費 2回ごとに20円(コピー代)	講師 仲道 圭子 定員40名 お腹から声を出して、演歌を中心に楽しく歌います。

音楽	38	通初めてのオカリナ 6月11日~2026年2月18日・18回 水曜日 10:00~11:30 受講料 8100円(全18回分) 教材費 11000円(楽器・テキスト代)	講師 坪内 千恵美 定員20名 ポケットサイズのオカリナを楽しみませんか? オカリナの持ち方や楽譜の読み方から始めます。お気軽にご参加ください。
	39	おんがくで脳トレ 5月8日~9月25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 定員20名 笑顔あふれる時間を一緒に過ごしませんか? 音楽に合わせた簡単なゲームで、心と体を若返りしましょう※60歳以上の方対象
音楽	40	ヴォーカルアンサンブル 5月15日~9月18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 定員30名 みんなで楽しく! 口から健康・心のビタミンを♪初めての方大歓迎です。
	41	クラシックギター入門 5月30日~9月5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代800円	講師 竹内 竜次 定員15名 初めて楽器を持つ方、楽譜を読む方のため講座です。ゆっくりとわかりやすく説明します。 ※楽器の貸出はありません
音楽	42	クラシックギター初級 5月30日~9月5日・8回 金曜日 15:15~16:15 受講料 3200円(全8回分) 教材費 200円	講師 竹内 竜次 定員15名 楽器と楽譜を読む基礎的な知識がある方へ。ステップUPを目指す講座です。 ※クラシックギター入門修了者対象
	43	通俳画に親しむ 6月11日~2026年2月25日・16回 水曜日 14:00~16:00 受講料 9600円(全16回分) 教材費 1300円	講師 古谷 典子 定員30名 俳句の心を水墨あるいは淡彩にてのびのびと画に表現します。俳趣俳味のある作品作りをしてみませんか?
暮らしを豊かにする	44	通楽しい水彩画 5月26日~2026年2月16日・18回 月曜日 13:30~15:30 受講料 10800円(全18回分) 教材費 なし	講師 占野 節子 定員30名 身近なモチーフを描く中で、水彩画の基本的技法、構成、デッサン、色の基礎を楽しく学びます。
	45	通フラワーデザイン 5月14日~2026年2月25日・16回 水曜日 14:00~15:30 受講料 7200円(全16回分) 教材費 2000円	講師 野田 淳一 定員20名 四季折々の花で自分スタイルのお花を作り、香りで癒される楽しいアレンジ講座です。
暮らしを豊かにする	46	美文字のペン字とかな書道 5月28日~9月24日・10回 水曜日 19:00~21:00 受講料 6000円(全10回分) 教材費 2000円	講師 渡辺 靖子 定員25名 楷書・行書の特特徴など美文字になるコツを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。
	47	実用書道 5月19日~9月29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 定員40名 いつからでも始められ、生活に役立つ書。書いて心も癒しましょう。初心者大歓迎です。
暮らしを豊かにする	48	金継ぎ講座 5月11日~9月14日・5回 日曜日 13:30~15:30 受講料 5000円(全5回分) 教材費 5000円	講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくり。金継ぎの技術を学びます。
	49	はじめてのつまみ細工 5月20日~9月16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	講師 後藤 澄香(いろ葉) 定員15名 江戸の伝統工芸つまみ細工を学びませんか? 成人式や七五三の髪飾りを作ります。
暮らしを豊かにする	50	かんたん片付け生活 5月21日~7月30日・5回 水曜日 10:00~11:30 受講料 3000円(全5回分) 教材費 200円	講師 藤田 郁子 定員15名 かんたんな片付けのコツを身に付け、仲間と一緒に少しずつ生活を変えていきませんか?

67 養命大学 定員300名

知的好奇心あふれる場として、専門家によるセミナーからコンサート・落語など、バラエティ豊かな講座を開催します。60歳以上の方ならどなたでも気軽に楽しく受講できます。

毎月第3木曜日 10:00~12:00 全7回 ※日程は変更の可能性があります。
※60歳以上の方が対象
受講料:2100円(全7回分) 教材費:なし



語学	51	英会話初級(金) 5月30日～9月12日・14回 金曜日 13:30～15:00 受講料 6300円(全14回分) 教材費 500円	講師 今川 ミッシェル 定員28名 実践に使える英会話にチャレンジしてみませんか? ※51・52は同内容です。
	52	英会話初級(火) 5月20日～9月16日・14回 火曜日 10:00～11:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 500円	講師 今川 ミッシェル 定員28名 実践に使える英会話にチャレンジしてみませんか? ※51・52は同内容です。
	53	英会話中級 5月22日～9月18日・14回 木曜日 10:00～11:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 なし	講師 今川 ミッシェル 定員28名 みんなで楽しく! いっぱい英語でしゃべりましょう! ※英会話初級修了者対象
	54	韓国語入門A 5月19日～9月22日・12回 月曜日 10:00～11:00 受講料 3600円(全12回分) 教材費 1200円	講師 孫 進姫 定員30名 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。 ※54・55は同内容です。
	55	韓国語入門B 5月19日～9月22日・12回 月曜日 19:00～20:00 受講料 3600円(全12回分) 教材費 1200円	講師 孫 進姫 定員30名 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。 ※54・55は同内容です。
	56	イタリア語入門 5月15日～7月24日・10回 木曜日 18:45～19:45 受講料 3000円(全10回分) 教材費 300円	講師 ヤンノツティ ルイジ 定員30名 イタリア語の発音から基礎文法、あいさつ、簡単な会話表現をみんなで楽しく学びましょう。
エクササイズ	57	イタリア語初級 5月15日～7月24日・10回 木曜日 20:00～21:15 受講料 3800円(全10回分) 教材費 300円	講師 ヤンノツティ ルイジ 定員30名 イタリア語で会話をしながら、文法と文化を楽しみ、一緒に学びを深めましょう。 ※入門修了者対象
	58	英語deバレエエクササイズ 5月8日～7月31日・5回 木曜日 13:00～14:30 受講料 3800円(全5回分) 教材費 100円	講師 高谷 玲奈 定員10名 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
	59	ナチュラルピラティス 5月13日～9月30日・12回 火曜日 19:00～20:30 受講料 5400円(全12回分) 教材費 3500円	講師 阿南 三枝子 定員20名 体のしくみを理解しながら、分かりやすく・優しく進めていきます。ピラティス初心者の方にも好評です。
	60	プレスコアトレーニング 5月10日～9月27日・10回 土曜日 18:30～19:45 受講料 3800円(全10回分) 教材費 3500円	講師 阿南 三枝子 定員20名 柔軟な体作りのピラティスと体幹を鍛える筋トレ。両方を取り入れた満足度の高いクラスです。
	61	ボールでほぐしてバランスピラティス 5月10日～9月27日・10回 土曜日 17:00～18:15 受講料 3800円(全10回分) 教材費 1750円	講師 阿南 三枝子 定員20名 “体が整う”クラスです。体を伸ばして体幹バランスまで楽しみましょう。
	62	大人のやさしいピラティス 5月10日～9月27日・10回 土曜日 15:15～16:45 受講料 6000円(全10回分) 教材費 3500円	講師 阿南 三枝子 定員15名 初心者の方、初級向けのピラティスです。柔軟性とプチ筋トレもできるクラスで、体をスッキリさせましょう。 ※40歳以上の女性対象
	63	リフレッシュヨガ 5月19日～9月29日・12回 月曜日 10:30～12:00 受講料 5400円(全12回分) 教材費 2300円	講師 仲島 里佳 定員20名 月曜日の朝、ヨガのアサナや呼吸法で活力を高め、気持ちよく一週間を始めましょう。
	64	ハタヨガ・リラクセス 5月14日～9月24日・12回 水曜日 18:15～19:45 受講料 5400円(全12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。
	65	姿勢改善!骨盤調整ヨガ 5月15日～9月25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 身体の要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。

エクササイズ	66	ベリーダンス入門 5月26日～9月22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 アプロディーテ マユコ 定員20名 アラブのリズムで楽しく踊って、しなやかな心と身体に! 笑顔溢れるクラスです。 ※女性対象
	68	かんたん身体メンテナンス 5月16日～9月26日・6回 金曜日 10:00～12:00 受講料 3600円(全6回分) 教材費 なし	講師 竹山 政雄 定員20名 新しいクラスです。初めての方大歓迎! こころからだを家でも自分で簡単にメンテナンスしましょう。
からだを整える	69	生き生き笑顔健康体操 5月19日～9月29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 椅子に座り音楽にのって頭や体を刺激していきます。楽しく全身を動かして毎日を生き活きと!
	70	女性トレーニング 5月13日～9月2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 ストレッチで体をほぐしてリズム体操やウォーキング、ミニバレーボールなど様々な種目が楽しめます! ※女性対象
	71	美ボディ・エクササイズ 5月13日～9月9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 色々な運動を体験しトータルに身体の使い方を学び元気で健康で“美しく”を目指します。 ※女性対象
	72	健康づくりのためのトレーニング教室 5月16日～6月20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。
	73	リラクソリンパヨガ 5月9日～9月19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クソ・デトックス効果を高めていきます。
卓球	74	太極拳に親しむ 5月9日～9月26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。太極拳で気持ちのいい汗を流しましょう。
	75	卓球入門コース 5月19日～9月29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知ってほしい。(少人数制の短期コース)
	76	エンジョイ! みんなの卓球(金/朝) 5月16日～9月26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、最後には楽しく試合練習も行います。
	77	エンジョイ! みんなの卓球(水/朝) 5月14日～9月17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、最後には楽しく試合練習も行います。
バドミントン	78	エンジョイ! みんなの卓球(火/夜) 5月13日～9月16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、最後には楽しく試合練習も行います。
	79	レベルアップ卓球(中級) 5月19日～9月22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 卓球がもっと上手になりたい方へ。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。
バドミントン	80	初めてのバドミントン 5月16日～8月8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 初心者対象の講座です。バドミントンは気軽に汗をかくことができるスポーツです!
	81	レディースバドミントン 5月9日～9月19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 才津 優希 定員20名 大人気! 講座が復活です。初めての方も大歓迎です。女性のためのバドミントン講座です。 ※女性対象

