ンパルホール講座・教室 2025年度 前期・通年

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。

圃…通年講座

教材費 3200円

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!

	1	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 を一緒に楽しみましょう。
プ		いけばな(小原流) プレ講座	講師 成重 翠峰 定員15名
レ	2	5月25日·1回 日曜日 10:00~11:30	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
W		受講料 600円 (全1回分) 教材費 1000円	みませんか?
け		いけばな(専心池坊) プレ講座	講師 佐藤 清華 定員15名
ぱ	3	5月18日·1回 日曜日 10:00~11:30	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
な		受講料 600円 (全1回分) 教材費 1000円	す。身近なお花を使っていけてみましょう。
		いけばな(草月流) プレ講座	講師 守田 芳伸 定員15名
	4	5月25日·1回 日曜日 13:00~14:30 受講料 600円(全1回分)	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?

いけばな(池坊) プレ講座 講師 木村 三枝子 定員15名

	5	茶道(表千家)プレ講座 5月11日・1回 日曜日 14:00~16:00	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より身近に!自分で点てていただきましょう。
		受講料 800円 (全1回分) 教材費 1000円	
		茶道(裏千家)プレ講座	講師 奈良宗代/藤田宗由 定員15名
プ	6	5月25日·1回 日曜日 14:00~16:00	□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?
レ		受講料 800円 (全1回分) 教材費 1000円	
茶		煎茶道(光風流)プレ講座 昼	講師 油布 光昌 定員15名
道	7	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?
		煎茶道(光風流)プレ講座 夜	講師 油布 光昌 定員15名
	8	5月20日·1回 火曜日 19:00~21:00	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

		教材費 1320円	,,, .
i)	9	6月7日~2026年2月28日·15回 土曜日 10:00~12:00	講師 村上 圭 定員20名 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
ど も 講	10	5月24日~2026年2月14日·10回 土曜日 10:00~12:00 受護料 7000円(全10回分)	講師 石井 里菜 定員15名 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
座	11	5月31日~2026年2月14日·14回 土曜日 14:00~16:00	講師 山村 里美 定員25名 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
ت بح	12	7月26日・1回	講師 宮本 治川 定員10組 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
も新規	13	日唯日 10.00~12:00	講師 穴見 真理枝 定員10組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
产	14		法人科学を広める会 定員20名 身の回りにあるいろんな不思議サイエンス を知り、体験や工作等をします。 ※小学生3年生~6年生対象
規講	15	+曜日 10:00~12:30	ノシピ 講師 林 美紀 定員24名 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。

	Ŭ	火曜日 19:00~21:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 500円	駅茶道。 駅茶器で美味しくお茶を淹れて みませんか?
	ı	#### / * - *	<i>u</i> = <i>x</i> +
	16	筋膜ケアとヨガの呼吸セラピー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	講師 竹下 美奈 定員20名 コガの呼吸法と筋膜リリースで体の歪みを整えてほぐしましょう。免疫カリア! あらゆる不調をダイレクトニ改善します。
新規	17	季節を巡るヨガ 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	講師 仲島 里佳 定員20名 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。
产	18	腸活デトックスヨガ 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	講師 仲島 里佳 定員20名 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。
	19	ス タイルUPスイッチ・エクササイズ 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	講師 馬場 優人 定員20名 美しい身体つくりの基本は、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) 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	講師 林 美紀 定員30名 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。
料理	21	かんたんおうちごはん(木) 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	講師 原 孝子 定員30名 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 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)	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 作業で行います。楽しみながらパン作りの 基礎から学べます。

教材費 4000円

	23	スパークリングワイン講座7月27日・1回	講師 峰 貴実絵 定員15名 泡のでるワインを楽しみながら、十少し知識を学び、楽しむ入門講座です。		38	通初めてのオカリナ 6月11日~2026年2月18日·18回
お		日曜日 14:00~16:00 受講料 800円(全1回分) 教材費 4000円	※20歳以上の方対象			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)
酒		日本酒入門講座	講師 丸田 晋也 定員20名			おんがくで脳トレ
/-	24	7月6日·1回 日曜日 15:00~17:00	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		39	5月8日~9月25日·10回 木曜日 10:00~11:30
		受講料 600円(全1回分)	方大歓迎!※20歳以上の方対象			受講料 4500円(全10回分)
		教材費 3400円 ママベビリトミック(1歳児クラス)	### 伊甫 のぶと 完員15名	音	H	対対費 なし ヴォーカルアンサンブル
	٥٦	5月20日~9月9日・10回	はじめての習い事にいかがですか?			5月15日~9月18日・10回
マ	25	火曜日 9:30~10:30 受講料 4000円(全10回分)	"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		40	木曜日 19:00~21:00 受講料 8000円(全10回分)
マ		教材費 550円	幼児とその保護者対象	楽		教材費 500円
ベ		ママベビリトミック(2歳児クラス)		*		クラシックギター入門
ビ	26	5月20日~9月9日·10回 火曜日 10:45~11:45	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		41	5月30日~9月5日·8回 金曜日 14:00~15:00
		受講料 4000円(全10回分) 教材費 550円	ます。※2025年4月1日現在 満2歳の 幼児とその保護者対象			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
		聞いけばな(池坊)			Г	クラシックギター初級
	27	6月4日~2026年2月4日·14回	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		42	5月30日~9月5日・8回
	_,	水曜日 19:00~21:00 受講料 8400円(全14回分)	びましょう。			金曜日 15:15~16:15 受講料 3200円(全8回分)
		教材費 1回1000円	4-Z 777-47 1 = t			教材費 200円 ★
		通いけばな(小原流) 6月7日~2026年2月21日・14回	講師 成重 翠峰 定員20名 「いつも身近に生け花を」格好よくも可愛			Ⅲ 俳画に親しむ6月11日~2026年2月25日・16回
い	28	土曜日 19:00~21:00	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。		43	水曜日 14:00~16:00
け		受講料 8400円 (全14回分) 教材費 1回1000円(初めての方は教本1320円)	•			受講料 9600円(全16回分) 教材費 1300円
ば		🏻 いけばな (専心池坊)	_{講師} 佐藤 清華 定員20名			🏻 楽しい水彩画
な	29	6月3日~2026年2月24日·14回 火曜日 19:00~21:00	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。		44	5月26日~2026年2月16日·18回 月曜日 13:30~15:30
		受講料 8400円(全14回分) 教材費 1回1000円				受講料 10800円 (全18回分) 教材費 なし
		聞いけばな(草月流)	講師 守田 芳伸 定員15名		Н	聞フラワーデザイン
	30	6月10日~2026年2月17日・14回	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		45	5月14日~2026年2月25日・16回
		火曜日 14:00~16:00 受講料 8400円(全14回分)	す。	暮		受講料 7200円(全16回分)
		教材費 1回1320円(初めての方は教本1650円)		6	H	教材費 2000円
		通 茶道 (表千家 昼) 6月5日~2026年2月5日·16回	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	し		美文字のペン字とかな書道 5月28日~9月24日·10回
	31	木曜日 14:00~16:00 受講料 12800円(全16回分)	「儀作法やおもてなしの心を学びませんか?	を	46	水曜日 19:00~21:00 受講料 6000円(全10回分)
		教材費 4回毎に4000円(抹茶·お菓子代)		豊		教材費 2000円 (至10回分)
		圖茶道(表千家 夜)	講師 出田昌子/岩男尚子 定員15名			実用書道
	32	6月5日~2026年2月5日·16回 木曜日 19:00~21:00	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	47	5月19日~9月29日·12回 月曜日 10:00~12:00
		受講料 12800円 (全16回分) 教材費 4回毎に4000円(抹茶·お菓子代)	か?	1=		受講料 7200円(全12回分) 教材費 1000円
		圖茶道(裏千家 昼)	講師 奈良宗代/藤田宗由 定員15名	す	Г	金繕い講座
茶	33	6月4日~2026年2月18日·16回 水曜日 14:00~16:00	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?	る	48	5月11日~9月14日·5回 日曜日 13:30~15:30
		受講料 12800円(全16回分)				受講料 5000円(全5回分)
		数材費 テキスト代1600円、月に一回2000 一本道(裏千家 夜)	円(抹茶·お菓子代) _{講師} 奈良宗代/藤田宗由 定員15名		H	対対費 5000円 はじめてのつまみ細工
		6月12日~2026年2月12日・16回	日本の伝統・茶道で、お抹茶の楽しいお			5820B~9816B·10@
道	34	木曜日 19:00~21:00 受講料 12800円(全16回分)	もてなし(茶事)を学んでみませんか?		49	火曜日 10:00~12:00 受講料 8000円(全10回分)
		教材費 テキスト代1600円、月に一回2000	円(抹茶・お菓子代)		L	教材費 初回2000円、2回目以降毎回1500円
		通煎茶道(光風流)	講師油布 光昌 定員15名			かんたん片付け生活
	35	6月3日~2026年2月10日·16回 火曜日 10:00~12:00	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?		50	5月21日~7月30日·5回 水曜日 10:00~11:30
		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				受講料 3000円(全5回分) 教材費 200円
		立礼式茶道講座(裏千家)		6	7	養命大学 定員300名
	36	5月13日~9月30日·10回 火曜日 14:00~16:00	一盌(いちわん)のお茶をご一緒に 体験 ませんか~初めての方・経験	-		食叩入子 定貝300名 ・奇心あふれる場として、専門家によるセミナ
		受講料 8000円(全10回分)	体験しませんか? 初めての方・経験 のある方、大歓迎です。			講座を開催します。60歳以上の方ならどな
		教材費 7000円(抹茶·お菓子代)		毎	月第	53木曜日 10:00~12:00 全7回 ※日

遛 楽しいカラオケ

受講料 10800円(全18回分)

教材費 2回ごとに20円(コピー代)

金曜日 13:30~15:30

音

楽

講師 仲道 圭子 定員40名

6月6日~2026年2月13日·18回 お腹から声を出して、演歌を中心に楽しく 37 金曜日 13:30~15:30 歌います。

		ᡂ 初めてのオカリナ	講師 坪内 千恵美 定員20名
	38	6月11日~2026年2月18日・18回	ポケットサイズのオカリナを楽しみません
		水曜日 10:00~11:30	が?オカリナの持ち方や楽譜の読み方から ら始めます。お気軽にご参加ください。
		受講料 8100円(全18回分) 教材費 11000円(楽器・テキスト代)	
		おんがくで脳トレ	講師 伊東 のぶよ 定員20名
		5月8日~9月25日·10回	 笑顔あふれる時間を一緒に過ごしません
	39	5月8日~9月25日・10回 木曜日 10:00~11:30	か?音楽に合わせた簡単なゲームで、心
		受講料 4500円(全10回分)	と体を若返りしましょう※60歳以上の方 対象
音		教材費 なし	刈水
		ヴォーカルアンサンブル	講師 野村 高子 定員30名
	40	5月15日~9月18日·10回	みんなで楽しく! 口から健康・心のビタミ
		木曜日 19:00~21:00	『ンを♪初めての方大歓迎です。
		受講料 8000円(全10回分) 教材費 500円	
楽			kd
		クラシックギター入門	講師 竹内 竜次 定員15名
	41	5月30日~9月5日·8回 金曜日 14:00~15:00	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。
		受講料 3200円(全8回分)	※楽器の貸出はありません
		教材費 ⊐ピー代200円、初めての方は別途	テキスト代800円
		クラシックギター初級	講師 竹内 竜次 定員15名
		5月30日~9月5日・8回	楽器と楽譜を読む基礎的な知識がある
	42	金曜日 15:15~16:15	"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
		受講料 3200円(全8回分)	M, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		教材費 200円	
		通 俳画に親しむ	講師 古谷 典子 定員30名
	43	6月11日~2026年2月25日·16回 水曜日 14:00~16:00	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
		受講料 9600円(全16回分)	品作りをしてみませんか?
		教材費 1300円	
		通楽しい水彩画	講師 占野 節子 定員30名
		5月26日~2026年2月16日·18回	身近なモチーフを描く中で、水彩画の基
	44	月曜日 13:30~15:30	*本的技法、構成、デッサン、色の基礎を 楽しく学びます。
		受講料 10800円(全18回分)	未い子びまり。
		教材費 なし	
			mz m >±
		邇 フラワーデザイン	講師 野田 淳一 定員20名
哲	45	通 フラワーデザイン 5月14日~2026年2月25日·16回	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
暮	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	四季折々の花で自分スタイルのお花を作
暮ら	45	通 フラワーデザイン 5月14日~2026年2月25日·16回	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
ري ا	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)	四季折々の花で自分スタイルのお花を作 以 香りで癒される楽しいアレンジ講座で す。
1		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	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。 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
ري ا	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 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	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて
1 らしを		 プラワーデザイン 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 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) 	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。 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
ر بي ا			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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて 作品を仕上げます。
らしを豊		 プラワーデザイン 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 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 実用書道 	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて 作品を仕上げます。
1 らしを			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。 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。 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。
らしを豊	46		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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。
こらしを豊かに	46	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 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 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	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。 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。 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。
らしを豊か	46	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 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 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)	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。 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。 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。
こらしを豊かに	46	第フラワーデザイン 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 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 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 金繕い講座 5月11日~9月14日・5回	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 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
こらしを豊かにす	46	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 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 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 金繕い講座 5月11日~9月14日・5回 日曜日 13:30~15:30	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。
こらしを豊かにす	46	第7-9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 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 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 金繕い講座 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)	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 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
こらしを豊かにす	46	第15-7-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 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 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 金繕い講座 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	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。
こらしを豊かにす	46	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 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 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 金繕い講座 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 はじめてのつまみ細工	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。
こらしを豊かにす	46	第15-7-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 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 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 金繕い講座 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	四季折々の花で自分スタイルのお花を作 供香りで癒される楽しいアレンジ講座です。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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
こらしを豊かにす	46 47	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 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 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 金繕い講座 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 はじめてのつまみ細工 5月20日~9月16日・10回	四季折々の花で自分スタイルのお花を作 以香りで癒される楽しいアレンジ講座です。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 議師 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。
こらしを豊かにす	46 47	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 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) 数材費 2000円 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 金繕い講座 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 (全5回分) 数材費 5000円 (立100円) 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 200円 200	四季折々の花で自分スタイルのお花を作 供香りで癒される楽しいアレンジ講座です。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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
こらしを豊かにす	46 47	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 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) 数材費 2000円 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 金繕い講座 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 (全5回分) 数材費 5000円 (立100円) 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)	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。 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。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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。 講師 藤田 郁子 定員15名
こらしを豊かにす	46 47 48	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 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) 数材費 2000円 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 全絶い講座 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 (全5回分) 数材費 5000円 (全10回分) 数材費 5000円 (全10回分) 数材費 5月21日~7月30日・5回	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 講師 後藤 澄香(いろ葉) 定員15名 エ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。 講師 藤田 郁子 定員15名 かんたんな片付けのコッを身につけ、仲
こらしを豊かにす	46 47	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 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 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 金繕い講座 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 (全5回分) 教材費 5000円 (本1000円 10:00~12:00 受講料 5000円 (全10回分) 数材費 5000円 (全10回分) 大阪曜日 10:00~12:00 受講料 8000円 (全10回分) 8枚付費 70回分) 7000円 (全10回分) 7000円 (20回0円 (20	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。 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。 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。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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。 講師 藤田 郁子 定員15名
こらしを豊かにす	46 47 48	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 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) 数材費 2000円 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 全絶い講座 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 (全5回分) 数材費 5000円 (全10回分) 数材費 5000円 (全10回分) 数材費 5月21日~7月30日・5回	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。者がでいも癒しましょう。初心者大歓迎です。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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。 講師 藤田 郁子 定員15名 かんたんな片付けのコツを身につけ、仲間と一緒に少しずつ生活を変えていきま
らしを豊かにする	46 47 48 49	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 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 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 全繕い講座 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 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 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 日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。者がでいも癒しましょう。初心者大歓迎です。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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。 講師 藤田 郁子 定員15名 かんたんな片付けのコツを身につけ、仲間と一緒に少しずつ生活を変えていきま
こらしを豊かにす	46 47 48 49	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 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 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 金繕い講座 5月1日 7200円 (全12回分) 教材費 1000円 金差い講座 5月1日 7200円 (全5回分) 教材費 5000円 (全5回分) 教材費 5000円 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 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)	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。 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ッを学びましょう。仮名は基本から始めて作品を仕上げます。 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。者がでいも癒しましょう。初心者大歓迎です。 講師 甲斐 哲哉 定員12名 日本の受け継がれた伝統、文化、器のつくろい・金継ぎの技術を学びます。 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。 講師 藤田 郁子 定員15名 かんたんな片付けのコツを身につけ、仲間と一緒に少しずつ生活を変えていきま

講師 坪内 千恵美 定員20名

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 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



	1	44 A === 1_ /= / A \					
		英会話初級(金)	講師 今川 ミッシェル 定員28名	エク		ベリーダンス入門	講師 アフロディーテ マユコ 定員20名
	51	5月30日~9月12日·14回 金曜日 13:30~15:00	■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。	ササ	66	5月26日~9月22日·12回 月曜日 19:30~21:00	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。
		受講料 6300円(全14回分)		イズ		受講料 5400円 (全12回分)	※女性対象
		英会話初級(火)	講師 今川 ミッシェル 定員28名	^		かんたん身体メンテナンス	*** 佐山 西排 - 空号20タ
		5月20日~9月16日·14回	講師 ラ 川 ミソンエル - 定員20名 ■実践に使える英会話にチャレンジしてみ			5月16日~9月26日・6回	講師 17 四 政雄 足員20名 ■新しいクラスです。初めての方大歓迎!
	52	火曜日 10:00~11:30	ませんか?※51・52は同内容です。		68	金曜日 10:00~12:00	こころとからだを家でも自分で簡単にメン テナンスしましょう。
		受講料 6300円(全14回分) 教材費 500円				受講料 3600円 (全6回分) 教材費 なし	7727040470
		英会話中級	講師 今川 ミッシェル 定員28名			生き活き笑顔健康体操	講師 佐藤 真由美 定員20名
語	E 2	5月22日~9月18日·14回	みんなで楽しく!いっぱい英語でしゃべり		69	5月19日~9月29日·12回	椅子に座り音楽にのって頭や体を刺激し
	00	木曜日 10:00~11:30 受講料 6300円(全14回分)	"ましょう!※英会話初級修了者対象		09	月曜日 9:30~11:00 受講料 5400円(全12回分)	「ていきます。楽しく全身を動かし毎日を生」 き活きと!
		教材費 なし				教材費 なし	
		韓国語入門A	講師 孫 進姫 定員30名				/倉掛紀美代/染矢佳子他3名 定員60名
学	54	5月19日~9月22日·12回 月曜日 10:00~11:00	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	か	70	5月13日~9月2日·15回 火曜日 9:00~11:00	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
7		受講料 3600円(全12回分)	学びます。※54・55は同内容です。	b		受講料 9000円(全15回分)	な種目が楽しめます!※女性対象
		教材費 1200円				教材費 なし	
		韓国語入門B	講師孫進姫 定員30名	だ		美ボディ・エクササイズ	講師 岡田理絵/黒木亜紗江 定員30名
	55	5月19日~9月22日·12回 月曜日 19:00~20:00	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	を	71	5月13日~9月9日·16回 火曜日 19:00~21:00	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
		受講料 3600円(全12回分)	学びます。※54・55は同内容です。	整		受講料 9600円(全16回分)	します。※女性対象
		教材費 1200円イタリア語入門	選師 ヤンノッティ ルイジ 定員30名			教材費 1500円 健康づくりのためのトレーニング教室	*** おおいた健診センター テ昌20名
		5月15日~7月24日・10回	■イタリア語の発音から基礎文法、あいさ	え		5月16日~6月20日・6回	トレーニングマシンを効果的に使い、楽しく
	56	木曜日 18:45~19:45	つ、簡単な会話表現をみんなで楽しく学 びましょう。	る	72	金曜日 14:00~16:00	若々しい健康づくりのトレーニングを行い ます。
		受講料 3000円(全10回分) 教材費 300円	0 0.00.70			受講料 3600円(全6回分) 教材費 なし	0.70
		イタリア語初級	講師 ヤンノッティ ルイジ 定員30名			リラックスリンパヨガ	講師 岡田 恵子 定員30名
	57	5月15日~7月24日・10回	イタリア語で会話をしながら、文法と文化		73	5月9日~9月19日-12回	リンパの流れを促進してリラックス・デトック
	37	木曜日 20:00~21:15 受講料 3800円(全10回分)	『を楽しく、一緒に学びを深めましょう。 ※入門修了者対象		/3	金曜日 19:00~20:30 受講料 5400円(全12回分)	「ス効果を高めていきます。
		教材費 300円				教材費 なし	
		英語deバレエエクササイズ	クササイズ 講師 高谷 玲奈 定員10名			太極拳に親しむ	講師 有川 和男 定員35名
5	58	5月8日~7月31日·5回 木曜日 13:00~14:30	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		74	5月9日~9月26日·18回 金曜日 9:00~11:00	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
		受講料 3800円(全5回分)	う。※女性対象			受講料 10800円(全18回分)	う。 う。
		教材費 100円				教材費 なし	
		ナチュールピラティス	講師 阿南 三枝子 定員20名			卓球入門コース	講師 矢野 和代 定員22名
	59	5月13日~9月30日·12回 火曜日 19:00~20:30	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		75	5月19日~9月29日·10回 月曜日 13:00~15:00	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
		受講料 5400円(全12回分)	の方にも好評です。			受講料 6000円(全10回分)	い。(少人数制の短期コース)
		教材費 3500円 プレスコアトレーニング	_{講師} 阿南 三枝子 定員20名			教材費 300円 エンジョイ! みんなの卓球(金/朝)	**** 中村洋子/午野和代 - 完員50名
		5月10日~9月27日・10回	■柔軟な体作りのピラティスと体幹を鍛える			5月16日~9月26日・15回	基礎からシングルス、ダブルスのルール
エ	60	土曜日 18:30~19:45	筋トレ。両方を取り入れた満足度の高いクラスです。		76	金曜日 9:00~11:00	を学び、最後には楽しく試合練習も行い ます。
ク		受講料 3800円(全10回分) 教材費 3500円		卓		受講料 9000円(全15回分) 教材費 300円	5.70
		ポールでほぐしてバランスピラティス	講師 阿南 三枝子 定員20名	-		エンジョイ!みんなの卓球(水/朝)	講師 甲斐繭子/中村和好 定員45名
サ	61	5月10日~9月27日·10回	"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。		77	5月14日~9月17日·15回	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
サ		土曜日 17:00~18:15 受講料 3800円(全10回分)	ハノンへよで来しかよしよう。		, ,	水曜日 9:00~11:00 受講料 9000円(全15回分)	ます。
1		教材費 1750円		球		教材費 300円	
		大人のやさしいピラティス	講師 阿南 三枝子 定員15名	~3,		エンジョイ!みんなの卓球(火/夜)	講師 中村和好/中村洋子 定員45名
ズ	62	5月10日~9月27日·10回 土曜日 15:15~16:45	■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	ナのピラティスです。 できるクラスで、体を 78	5月13日~9月16日·15回 火曜日 18:30~20:30	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	
		受講料 6000円(全10回分)	スッキリさせましょう。 ※40歳以上の女性対象			受講料 9000円(全15回分)	ます。
		教材費 3500円 リフレッシュヨガ				教材費 300円 レベルアップ卓球(中級)	
		5月19日~9月29日・12回	講師 仲島 里佳 定員20名			5月19日~9月22日・10回	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
	63	月曜日 10:30~12:00	力を高め、気持ちよく一週間を始めましょう。		79	月曜日 15:00~17:00	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。
		受講料 5400円(全12回分) 教材費 2300円	20			受講料 6000円(全10回分) 教材費 300円	, ノ ()) / T N (CO/I) N 外の。
		ハタヨガ・リラックス				初めてのバドミントン	講師 大分市バドミントン協会 定員35名
	6.4	5月14日~9月24日-12回	「ハ」は大陽、「タ」は月。ヨガで心と体の		0.0	5月16日~8月8日-10回	初心者対象の講座です。バドミントンは気
	64	水曜日 18:15~19:45 受講料 5400円(全12回分)	『調和と目指します。初心者向けの講座で す。	バド	80	金曜日 18:30~20:30 受講料 6000円(全10回分)	『軽に汗をかくことができるスポーツです!
	L	受講科 5400円(全12回分) 教材費 なし		L =	L	安講科 6000円 (全10回分) 教材費 900円	
		姿勢改善!骨盤調整∃ガ	講師 竹下 美奈 定員20名	ント		レディースバドミントン	講師 才津 優希 定員20名
	65	5月15日~9月25日·14回 木曜日 13:00~14:30	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		81	5月9日~9月19日・15回	大人気!講座が復活です。初めての方も 大歓迎です。女性のみのバドミントン講座
		木曜日 13:00~14:30 受講料 6300円(全14回分)	身体へ生まれ変わりましょう。			金曜日 9:30~11:30 受講料 9000円(全15回分)	です。※女性対象
		教材費 4400円				教材費 900円	

スポンジボ	82	スポンジボールテニス 5月19日~9月29日·10回 月曜日 9:30~11:30 受講料 6000円(全10回分) 教材費 500円	環節 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み ませんか。
ールテニス	83	スポンジボールテニス(夜) 5月19日~9月29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み ませんか。
キッズフ	84	キッズバドミントン(初級) 5月16日~8月8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?初めての方もぜひ!楽レく学びましょう! ※小学1~4年生・初心者対象
スポーツ	85	キッズバドミントン(中級) 5月7日~8月6日·10回 水曜日 17:00~18:30 受講料 3800円(全10回分)	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せんか? ※小学5・6年生・経験者対象

		キッズ卓球	講師 中村 智恵 定員20名
		5月19日~9月22日·10回	初めての卓球にチャレンジ!短期間で学
	86	月曜日 17:30~19:00	ぶ入門講座です。※小学生対象
		受講料 3800円(全10回分)	
+		教材費 300円	
ツブ		ジュニアチアダンス	講師 松成 友衣 定員15名
ズス	87	5月10日~9月13日·10回	みんなで楽しく体を動かしましょう!
		土曜日 11:00~12:00	※小学生4年生~中学生対象
*-		受講料 3500円(全10回分)	
1		教材費 なし	
ツ		こども運動教室(入門編)	_{講師} 牧 芳恵 定員15名
		5月17日~8月9日·10回	運動が苦手な子のための教室。 身近にた
	88	土曜日 18:00~19:00	くさんの刺激を取り入れて向上させましょ う。※小学生対象
		受講料 3500円(全10回分)	J。
		教材費 なし	



受講の申し込み方法

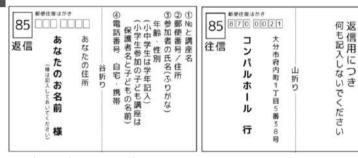
往復はがきに右図のように必要事項を明記し、

4月15日(火)17:00までに(必着)

教材費 800円

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。



※消せるボールペンは使用しないでください。

申し込み方法 **②** WFB

右のURLのサイトから4月15日(火)17:00までにお申し込みください。

①1人で複数の講座の申し込みはできます。

また1つの講座に2回以上の申し込みは無効です。

- 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。

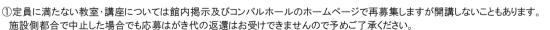
forms-receipts-noreply@google.com

compalhall.info@gmail.com からのメールが受信できるように設定して おいてください。もしメールが届かない場 合は、お電話でお知らせください。 (コンパルホール窓口:9:00~17:00)

★コンパルホール ホームページからも申込サイトを確認できます★

「2025年コンパルホール講座募集」

注意事項



②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.15、23、24 は事前にお支払いいただきます。

③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。

④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。

⑤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。

⑥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。

≪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.23, 24, 39, 67 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、2025年4月1日現在の満年齢です。



〒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.compalhall.jp/