平成28年度 前期

ホルトホール大分講座 参加者募集!!

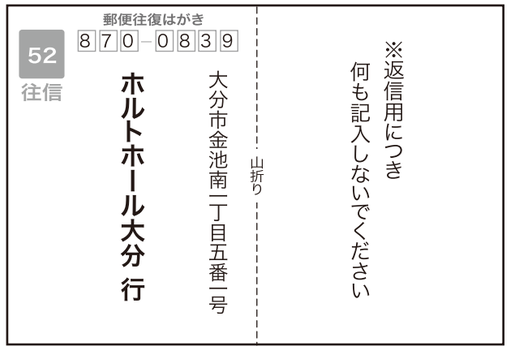
生涯学習は新しい自分との出会いです。
ぜひホルトホール大分で素敵な出会いを見つけませんか。
皆様のご応募をお待ちしております。どしどしご応募ください。

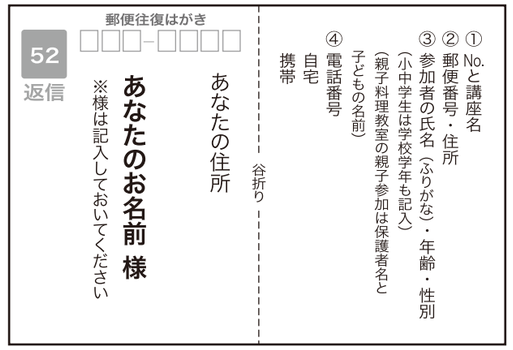
受講対象者

■幼児及び小中学生対象の講座を除き、満18歳以上(高校生を除く)の方で、原則大分市にお住まいの方と勤務する方。但し、抽選時は大分市にお住まいの方を優先いたします。
■年齢は、すべて平成28年4月1日現在の満年齢です。

はがき申し込み方法

往復はがきに下記の通り必要事項をご記入の上、
㊷～㊻は4月10日(日)17:00(必着)
㊾～㊿は4月22日(金)17:00(必着)
㊾～㊳は4月14日(木)17:00(必着)
までに、郵送またはご持参下さい。





※往信を表にして二つに折り、差し出してください。
※左図は、往復はがきを開いた状態を示しています。
※往信面と返信面を間違えないようご注意ください。
※消せるボールペンは使用しないでください。

注意事項

❶ **往復はがき以外での申し込みは無効**となります。
❷ 1人で複数の講座へ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、複数の講座、氏名を記入の場合は無効となります。また、**1つの講座に2枚以上の申し込みも無効**となります。
❸ 友人やご家族等複数で受講希望の場合も個人での申し込み受付になりますのでご了承ください。
❹ 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。返信面に不備がある場合は返信できません。
❺ 定員に満たない講座については、館内掲示及びホルトホール大分のホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。
❻ 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金はできません。**
❼ 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。
❽ 価格は全て税込み価格です。

※ホルトホール大分は毎月第2・4月曜日は休館日です
(休館日が祝日の場合、翌日以降の平日)。年末年始(12月28日～1月3日)は休館します。

はがき申し込み講座

受／受講料　教／教材料(テキスト代等も含む)　水／水屋料　月 火 水 木 金 土 日／各曜日

運動・健康

障がい者福祉センター
会場／3階 ウォーキングプール
対象／一般
お問い合わせ　障がい者福祉センター Tel.097-576-8880

開催回数／10回　最少開催人数／5名
ご希望のコースに往復はがきにて申込み下さい。受講の可否は返信はがきにてお知らせします。はがきに記載している期日にて受講手続きを完了して下さい。★～★★★は運動強度を表します。

42 一般対象 水中運動教室「足腰シャンシャン」 定員15名
シニア世代、水中運動初心者。転倒予防のために足腰をいつまでもシャンシャンに鍛えておきたい方向きです。運動強度:★【内容】転倒しない体づくりをめざします。
受 6,000円(1枚100円)が必要 / 別途1回につき利用券 / 第1・3・5木 14:00～14:45 5/19 ～ 9/15

43 一般対象 水中運動教室「水中ウォーキング入門」 定員15名
水中運動をこれから始めようとする方、自己流では運動効果を実感していない方向きです。運動強度:★★【内容】水の特性を活かして効果的な水中運動の方法を学びます。
受 6,000円(1枚100円)が必要 / 別途1回につき利用券 / 第1・3・5月 14:00～14:45 5/16 ～ 9/19

44 一般対象 水中運動教室「元気ハツラツ」 定員15名
運動負荷をかけた水中運動ができる方向きです。体力に自信がある方、水中運動経験者向き。 運動強度:★★★【内容】水中歩行を中心に、水中でのストレッチや筋力トレーニングにより体力づくり、減量をめざします。
受 6,000円(1枚100円)が必要 / 別途1回につき利用券 / 第2・4火 14:00～14:40 5/10 ～ 9/27

45 一般対象 水中運動教室「膝・腰スッキリ」 定員15名
膝痛・腰痛があるが運動をしたい方、運動によって身体の調子をよくしたい方、軽めの負荷量で水中運動をしたい方、体力に自信のない方向きです。運動強度:★【内容】きつさを感じずに膝や腰に負担なく筋力強化やバランスの向上をめざします。
受 6,000円(1枚100円)が必要 / 別途1回につき利用券 / 第2・4木 14:00～14:40 4/28 ～ 9/8

46 一般対象 水中運動教室「めざせ減量」 定員15名
メタボ予防や減量を目指す方、体力に自信があり水中運動に興味がある方向き運動強度:★★★【内容】水の性質を上手く活用して効率的に全身を使った有酸素運動と筋肉トレーニングを行います。
受 6,000円(1枚100円)が必要 / 別途1回につき利用券 / 第1・3・5火 19:30～20:15 4/26 ～ 9/6

料理

キッチンスタジオ／健康プラザ
会場／1階 キッチンスタジオ
お問い合わせ　1階 総合受付 Tel.097-576-8877

93 アラサー男女のための！料理教室 定員30名
30代前後の年代が参加できる教室です。短時間で出来る実用的な料理を紹介します。働いている方を対象として、夜間開催!【4回コース制】
講師 (公社)大分県栄養士会 坂本 映子、佐々木 史子、谷野 真弓
受 6,480円(4回・食材費込)
第3水 19:00～22:00　5～8月

94 ホルトヘルシークラブ 定員30名
より健康にもっと輝きたいアナタに!各回ごとに健康にまつわる今話題のテーマを学びます。講話・エクササイズ・料理を組み合わせたプログラムで、自分磨きを始めませんか?【4回コース制】
講師 (公社)大分県栄養士会 日名子　祐子、溝邉　淑子、上田　由美、河野　澄江
受 2,160円(4回・食材費込)
第4日 9:30～13:00　5～8月

95 わくわく!親子料理教室 定員24名
土曜日の午前中、親子でお料理を楽しみませんか? "食"に関するバラエティに富んだテーマを設けています。お子様の食育にもご活用ください。【4回コース制】
講師 オステリアブーチョ オーナーシェフ 菅　恵美子
受 8,640円(4回・食材費込)
第2土 11:00～14:00　5・6・7・9月

96 み～んな笑顔☆食物アレルギー教室 定員15名
卵・牛乳・大豆・小麦などの代わりに材料を工夫すれば、家族みんなで楽しめる洋食・スイーツに変身!小児アレルギーエデュケーター監修で、個人に合ったメニュー相談も受けられます。【4回コース制】
講師 別府大学食物栄養学科 教授 高松　伸枝
受 4,320円(4回・食材費込)
第4土 14:00～17:00　5～8月

97 素材を生かした減塩レシピ 定員24名
濃い味に慣れた舌をリセットして、素材の味を楽しみませんか?減塩のポイントを中心に料理のコツを学べる教室です。【4回コース制】
講師 (公社)大分県栄養士会 小野　秀子
受 4,320円(4回・食材費込)
第3土 10:00～13:00　5～8月

98 Men's Kitchen 初級 定員20名
男子厨房に入るべし県産食材を使ったオオイタリアンを中心に学びます。初心者も大歓迎です。ご家族のため、将来のため、新しい趣味として、料理を始めてみませんか?
講師 オステリアブーチョ オーナーシェフ 菅　恵美子
受 8,640円(4回・食材費込)
第2土 11:00～14:00　5・6・7・9月

100 美と健康 お・も・て・な・し料理教室 定員24名
「美と健康」をテーマに、パーティやおもてなしに大活躍のメニューを学ぶ教室です。料理研究家の講師が見せるデモンストレーションも必見です!
講師 田北料理学院長 管理栄養士 衛藤　孝代
受 8,640円(4回・食材費込)
第3金 10:00～13:00　5～8月

101 晩酌ばんざい！和風おつまみ教室 定員16名
家庭で再現できる和風おつまみを紹介する教室です。和食料理人から直接学ぶメニューで、晩酌をもっと楽しみませんか?働いている方もご参加できるよう、夜間開催です!
講師 和食料理人 中邑　政彦
受 8,640円(4回・食材費込)
第1月 19:00～22:00　6～9月

はがき申し込み講座

受／受講料　教／教材料(テキスト代等も含む)　水／水屋料　月 火 水 木 金 土 日／各曜日

料理

キッチンスタジオ／健康プラザ
会場／1階 キッチンスタジオ
お問い合わせ　1階 総合受付 Tel.097-576-8877

102 シェフに学ぶ！家庭で出来る初めての欧風料理 定員24名
欧風料理の基本をプロから学べる教室です。家庭でも再現できるメニューをご紹介します。初心者も大歓迎です。
講師 欧風料理オーベルジーヌ オーナーシェフ 星野　亮二
受 8,640円(4回・食材費込)
第2火 10:30～13:30　5～8月

103 お菓子作り・パン作り教室 定員20名
パン・お菓子を基礎から学べる教室です。手ごねのパンの食感は格別!初心者や男性も安心してご参加いただけます。
講師 ノアのパン教室 講師　浅野　智恵子
受 8,640円(4回・食材費込)
第2日 14:00～17:00　5・6・7・9月

104 ビギナーのための！プロに学ぶ定番料理教室 定員16名
家庭でおなじみの定番メニューを学ぶ教室です。いつものメニューが"自慢の一品"へ大変身!基本的なメニューなので、料理初心者の方も大歓迎。働いている方も参加できるよう、夜間開催です!
講師 Rat Kitchenはらぺこ 店主　島田　祐伍
受 8,640円(4回・食材費込)
第1水 19:00～22:00　6～9月

文化教室
会場／福祉共有施設(会議室)
お問い合わせ　1階 総合受付 Tel.097-576-8877

※109～119の教室について1人2教室まで受講可能ですが、1度終了した教室の再申し込みはできません。

109 ヘルシー・エイジング 定員20名
ストレスマネジメント・薬とのつき合い方・認知症予防・コミュニケーション法など中野教授による健康法を伝授する講座です。
講師 大分大学 名誉教授 元大分大学病院長　中野　重行
受 5,400円(10回)
第2金 13:30～15:00

110 東西南北書き写し×美文字 定員20名
大分合同新聞の名物コラム「東西南北」を美文字で書き写してみましょう。コラムの書き写しは、文章力や読解力、集中力を高めることにつながります。この講座は、脳トレと美文字練習の一石二鳥です。
講師 大分県書写書道指導者連合会 理事　今井　清美
受 5,400円(10回) / 教 500円
第2日 10:00～11:30

111 篆刻を愉しむ 定員15名
「篆刻は、とっつきにくくてね。」と言われます。でも、『筆と紙』に対し『刀と石』の違いがあるだけ。姓名、雅号や詩句を石に彫ります。書画に押すと、作品が一段と栄えます。方寸の世界を愉しみましょう。
講師 毎日書道会会員 創玄書道会審査会員 扶桑印社同人　安部　華慧
受 10,800円(10回)
第2木 13:30～15:00

112 パソコン入門 定員15名
ワード・エクセル・デジカメ写真の取り込み・インターネット等、パソコン初心者を対象に楽しく学びます。※ノートPC各自準備
講師 (有)PCコンサルタント 所属講師
受 8,640円(20回) / 教 1,000円
月4回木 14:00～16:00

113 初めての韓国語 定員40名
①話しながら②聞きながら③見ながら、日常会話を速く習得するための講座です。
講師 オム・ジェノバ
受 6,480円(15回) / 教 2,800円
月3回水第1・3・4 19:00～21:00

114 基礎からの書道講座 定員20名
①スモールステップで、段階をふみながら正しく美しい文字を書くためのコツを教えます。②基礎基本をふまえて、自分の書く文字に自信を持ち、書道の楽しさを広げます。
講師 NPO法人 大分県書写書道指導者連合会副会長・理事 大分県美術協会書道部会 事務局長・委嘱会員　松崎　六郷
受 6,480円(15回) / 教 1,000円
月3回金 10:00～12:00

115 点字教室(初心者コース) 定員20名
点字に興味のある方を対象とした講座です。楽しく学んでみませんか?
講師 大分市点字図書館 むくどり文庫 館長　木村　幸二
受 無　料(10回) / 教 3,000円
月2回土第1・3 13:00～15:00

116 初めての手話 定員30名
手話に興味のある方を対象とした講座です。
講師 大分県聴覚障害者協会 認定講師
受 無　料(20回) / 教 4,240円
月4回火 10:00～12:00

117 コミュニケーション心理学 定員20名
人とうまくコミュニケーションをとりたい、思ったように自分の気持ちを伝えたい、自分の長所を見つけて自信をつけたいという方々におすすめです。
講師 NPO法人日本交流分析協会 交流分析士・インストラクター　匹田　久美子
受 無　料(10回)
月2回金第1・3 19:00～21:00

118 初心者向け入門囲碁講座 定員20名
碁が分かれば楽しさ倍増! 初心者、強くなりたい方、囲碁を始めませんか? 大盤解説で楽しく「碁」が打てるようになります。
講師 日碁会会長　日本棋院六段　本田　維憲
受 無　料(10回) / 教 1,000円
月2回木 13:30～16:30

119 生き生きシニアライフ 定員100名
「クオリティ・オブ・ライフ」を目指す講座です。健康、趣味、生きがいなど充実した毎日を生き生きと送るための知恵をあなたに。
【全2回コース】
6月17日(金) 大分大学 名誉教授 元大分大学病院長　中野　重行
9月8日(木) 大分三愛メディカル 脳卒中センター長　中山　尚登
受 無　料　10:30～12:00

120 フラワーデザイン 定員20名
フラワーデザインは、四季折々の花をインテリアからブライダルまで、楽しく演出し創造する世界です。この講座では、生花を中心に身近な材料を使いTPOに合わせた花の楽しみ方を学んでいただけます。
講師 公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会名誉本部講師 現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰　草柳　澄子
受 16,200円(10回) / お花代／4,320円(月)
月2回水第2・4 13:00～15:00

121 古布リメイク① 定員15名
思い出の着物(絹・つむぎ)やお気に入りの生地が、洋服や小物に生まれ変わります。お手持ちの生地をリメイクしてもう一度輝きを取り戻してみませんか。
※裁縫道具一式各自準備
講師 清水　カタ
受 9,720円(5回)
月1回金第2 10:00～12:00

122 古布リメイク② 定員15名
思い出の着物(絹・つむぎ)やお気に入りの生地が、洋服や小物に生まれ変わります。お手持ちの生地をリメイクしてもう一度輝きを取り戻してみませんか。
※裁縫道具一式各自準備
講師 清水　カタ
受 9,720円(5回)
月1回金第2 13:30～15:30

123 茶道(表千家) 定員20名
一期一会の出会いを大切に。伝統芸術茶道を学んでみませんか? 初心者も大歓迎です。
講師 出田　宗昌 、岩男　宗尚
受 16,200円(10回) / 水 月2,000円
月2回金第1・3 14:00～16:00

124 茶道(表千家) 定員20名
一期一会の出会いを大切に。伝統芸術茶道を学んでみませんか? 初心者も大歓迎です。
講師 出田　宗昌 、岩男　宗尚
受 16,200円(10回) / 水 月2,000円
月2回金第1・3 19:00～21:00

125 茶道(裏千家) 定員20名
伝統芸術茶道を楽しく学ぶ教室です。和敬清寂の心を学んでみませんか? 初心者も大歓迎です。
講師 奈良　宗代 、木原　宗寛
受 16,200円(10回) / 水 月2,000円 / 教 1,728円
月2回金第2・4 14:00～16:00

126 茶道(裏千家) 定員20名
伝統芸術茶道を楽しく学ぶ教室です。和敬清寂の心を学んでみませんか? 初心者も大歓迎です。
講師 奈良　宗代 、木原　宗寛
受 16,200円(10回) / 水 月2,000円 / 教 1,728円
月2回金第2・4 19:00～21:00

127 旅するカメラ 定員20名
デジタルカメラの基礎を学ぶとともに、近所の散策から海外までご自分の「旅」をカメラで表現してみましょう。撮った写真は教室で投影し、互いの親睦も深めます。
※デジタルカメラ各自準備
講師 大分県美術協会常任委員(写真部) 日本写真芸術学会会員　芦刈　博美
受 16,200円(10回)
月2回水第2・4 13:00～14:30

128 上手な話し方 定員20名
(1)あなたは大勢の人の前で、キチンとあいさつできますか。(2)人前で話すとき、あがりませんか。(3)話し方が、上手になりたいと思いませんか。この教室で、上手な話し方ができるようになります。
講師 話し方インストラクター　杉田　吉成
受 10,800円(10回)
月2回金第1・3 13:00～15:00

129 話しの輪 定員20名
素敵な言葉を発して素敵な言葉が返ってきた時、私達は幸せを感じます。そんな毎日が送られたら良いですね。まずは健康の為に発声練習からスタートしませんか。
講師 元 OBS アナウンサー　加島　久住子
受 10,800円(10回)
月2回金第2・4 13:00～15:00

130 美文字講座 定員30名
美文字に挑戦。美しい文字は一生の財産です。文字には様々な決まりがあります。これをより早く分かりやすく指導いたします。お仕事帰りのひと時、気軽に形状記憶の美文字にチャレンジしてみませんか?
講師 大分県書写書道指導者連合会 理事　今井　清美
受 21,600円(19回) / 教 500円
月4回水 19:00～21:00

131 ネイティブ英会話Ⅰ(初級) 定員15名
楽しみながら生きた英語が学べます。オールイングリッシュのクラスです。
講師 立命館アジア太平洋大学 博士課程在籍中　Abedin kindi Ali
受 21,600円(20回)
月4回木 18:00～18:50

132 ネイティブ英会話Ⅱ(中級) 定員15名
楽しみながら生きた英語が学べます。オールイングリッシュのクラスです。
講師 立命館アジア太平洋大学 博士課程在籍中　Abedin kindi Ali
受 21,600円(20回)
月4回木 19:00～19:50

133 古典文学散歩 定員20名
初心者を対象に、時代や作品の枠を超えた幅広い古典文学を楽しみます。毎回「百人一首」と、日記や物語などを組み合わせます。
講師 和歌文学会会員 中世文学会会員　芝尾　仁
受 14,040円(10回) / 教 500円
月2回水第1・3 13:30～15:00

134 ハッピーソーイング 定員15名
素材や用途にこだわらず、布で生み出す小物など自分の作りたいものを作る楽しいソーイングです。サイズ直しやペットの洋服も作ることができます。
講師 布工房なかま 主宰
受 9,720円(10回) / 教 500円
月2回火 13:30～15:30

135 美・仕草エクササイズ 定員10名
歩き方や姿勢、立ち居振舞など、ほんの少しの意識で印象度がアップします。日常生活やビジネスシーンで役に立つ「美しい しぐさ」のポイントをお伝えいたします。
講師 音や スタイル&マナーインストラクター プライダルレッスン講師　水城　恵子
受 16,200円(10回)
月2回木第1・3 19:00～20:00

136 木目込み人形(初級) 定員15名
初めての方でも無理なく作れます。五月人形をはじめ、作りたい人形を手作りできます。心をこめたあなただけの人形を作りませんか。
講師 真多呂人形学院教授　三代　真寿夢
受 16,200円(10回) / 教 実　費
月2回火第2・4 10:30～12:00

137 わかりやすい書道 定員20名
①字形の整え方をふまえて、理論的にわかりやすく、書道の楽しさを広げます。
②基本的な書道の古典について学びます。
講師 NPO法人 大分県書写書道指導者連合会 副会長・理事 大分県美術協会書道部会 事務局長・委嘱会員　松崎　六郷
受 16,200円(10回) / 教 3,000円
月2回水第2・4 13:30～15:30

138 5分で描く風景画 定員20名
旅先の思い出を短い時間でスケッチできたらいいな。そんな思いを持たれたことがありませんか。5分・10分・30分、時間に合わせて描けるようになるための専門的な描き方、コツ、テクニックが学べ、だんだん速く描けるようになっていきます。
講師 東京藝術大学大学院修了 画家　三宮　一将
受 27,000円(10回)
月2回火第2・4 10:00～12:00

窓口申し込み方法

❶「窓口申し込み講座」の受付は、4/1より**各施設の窓口**のみで承ります。ハガキや電話での受付はいたしません。
❷「窓口申し込み講座」の受付は**先着順(No.28～No.47を除く)**となります。定員に達した講座は受講できない場合があります。
❸ 定員に満たない「窓口申し込み講座」については、館内掲示及びホルトホール大分のホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。
❹「窓口申し込み講座」の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金はできません。**
❺「窓口申し込み講座」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。
❻「窓口申し込み講座」の対象者は、各施設講座に対象が表記されています。表記がない講座は原則大分市民一般が対象となります。
❼ 講座に関するお問い合わせは、各施設窓口へお問い合わせください。
❽ 価格は全て税込み価格です。

窓口申し込み講座

受／受講料　教／教材料（テキスト代等も含む）　水／水屋料　月 火 水 木 金 土 日／各曜日

カルチャー

障がい者福祉センター
会場／3階 技能習得室
対象／障がい者手帳等を所持する方
お問い合わせ 障がい者福祉センター Tel.097-576-8880

受講できる方は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証、特定医療費(指定難病)医療受給者証、障害児通所受給者証をお持ちの方です。受講料は無料ですが教材費が必要です。申込み時は、身体障害者手帳等と官製はがき(52円)1枚をお持ちの上窓口にお越しください。申込み多数の場合は抽選し結果ははがきでお知らせします。※手話通訳が必要な方はご相談ください。どの講座も10回です。7月開講分は6月1日～10日17時〆切です。

28 パソコン教室「パソコンをさわってみよう」 定員10名
パソコンをこれから始めようとする方、パソコンから長く離れている方向きです。難易度：▮【内容】電源の入切、クリック、ドラッグなど操作に必要な言葉を知りパソコンに触れて動かしてみましょう。
受 無料 教 1,300円 ※手話通訳 ／ 毎火 10:00～11:30 4/26～7/5

29 パソコン教室「パソコンのきほん」 定員10名
パソコンの初心者、自分で思ったようにパソコンを使いこなせない方向きです。難易度：▮【内容】文字入力(かな・アルファベットなど)や文書を保存する方法(ファイルを作る、USBメモリにデータを移すなど)を学びましょう。
受 無料 教 1,300円 ※手話通訳 ／ 毎火 13:00～14:30 7/19～9/20

30 パソコン教室「Word・Excelの基礎を学ぼう」 定員10名
パソコンの基本操作をほぼ習得した方向きです。難易度：★ 【内容】ワード・エクセルの基本の機能や画面上にある機能を表す絵やマークの働きを学びましょう。
受 無料 教 1,800円 ／ 毎木 10:00～11:30 4/28～7/7 ／ 毎木 13:00～14:30 7/21～9/22

31 パソコン教室「Wordと仲良くなろう」 定員10名
クリック、ドラッグなど基本操作ができる方向きです。難易度：★▮
【内容】Wordの機能を使って文書作成(文字入力、絵の挿入)を行います。はがきの宛名はエクセルを使ってみましょう。
4月開講『暑中見舞いを作ろう』
7月開講『Excelと連携させよう』
受 無料 教 1,800円 ／ 毎火 13:00～14:30 4/26～7/5 ／ 毎木 10:00～11:30 7/21～9/22

32 パソコン教室「Excelと仲良くなろう」 定員10名
クリック・ドラッグなど基本操作ができる方向きです。難易度：★▮
【内容】まずは、グラフづくりからエクセルと仲よくなりましょう。
4月開講『グラフを作ろう』
受 無料 教 1,800円 ※手話通訳 ／ 毎木 13:00～14:30 4/28～7/7

33 パソコン教室「動画編集をしよう」 定員10名
クリック・ドラッグなど基本操作ができる方向きです。難易度：★★★
【内容】動画編集に必要な基本操作を学びましょう。
受 無料 教 1,500円 ※手話通訳 ／ 毎火 10:00～11:30 7/19～9/20

36 革細工教室 定員10名
【内容】本物の革を使用して作品を手作りします。前期コースは主に初めての方を、後期コースは経験のある方を対象にしたコースとして実施します。
4月：前期コース(初心者向き)
7月：後期コース　(経験者向き)
受 無料 教 4,000円 ／ 毎水 10:00～11:30 4/27～7/6(前期コース) 7/20～9/21(後期コース)

37 七宝焼教室 定員10名
【内容】銅板素材に釉薬を置き、七宝窯で焼きます。アクセサリーなどオリジナル作品を手作りできます。基礎コースは主に初めての方を、応用コースは経験のある方を対象に実施します。
4月：基礎コース(初心者向き)
7月：応用コース(経験者向き)
受 無料 教 4,000円 ／ 毎金 10:00～11:30 5/6～7/8(基礎コース) 7/22～9/23(応用コース)

障がい者福祉センター
会場／3階 ウォーキングプール
対象／障がい者手帳等を所持する方
お問い合わせ 障がい者福祉センター Tel.097-576-8880

受講できる方は、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療受給者証、特定医療費(指定難病)医療受給者証、障害児通所受給者証をお持ちの方です。どの講座も10回です。7月開講分は6月1日～10日17時〆切です。

38 水中運動教室「うきうきウォーキング」 定員10名
運動するのに支障のない水中運動初心者向きです。　運動強度：★～★★
【内容】水中ウォーキングを中心に全身運動を行います。体力維持向上、ストレス解消に最適!
受 無料 ／ 毎金 14:00～14:40 5/6～7/8 7/22～9/23

39 水中運動教室「関節サポート」 定員10名
人工関節置換術後や関節に痛みがある方、運動負荷をかけづらい方向きです。体力に自信がない水中運動初心者の方にも向いています。　運動強度：★
【内容】水の力を活用し緊張した筋肉をほぐし血液の循環を促します。身体のバランス向上と筋力アップをめざします。
受 無料 ／ 第1・3・5水 14:00～14:40 5/18～9/7

40 水中運動教室「エンジョイトレーニング」 定員10名
関節にある程度負荷をかけて良い方、水中運動経験者でより強い運動強度を目指す方、これから筋力アップを目指す方向きです。運動強度：★★★
【内容】抵抗具を使い、より強い負荷量でトレーニングを行います。
受 無料 ／ 第2・4日 14:00～14:40 4/24～10/9

41 水中運動教室「親子でわくわく水中運動」 定員10組
概ね小学生までで障がいを持つ子どもとその保護者。保護者が水中までの付き添いが必要です。【内容】親子で水に入り遊びやゲームを通して親子のスキンシップを高めます。親子で運動の楽しい時間を共有しましょう。
受 無料 ／ 第1・3・5日 14:00～14:40 5/15～9/4

運動

障がい者福祉センター
会場／3階 ウォーキングプール
対象／一般
お問い合わせ 障がい者福祉センター Tel.097-576-8880

1回限りの水中運動教室です。ウォーキングプール窓口で官製はがき(52円)持参のうえお申込み下さい。申込み多数の場合は抽選です。結果ははがきでお知らせします。申込み期間は、開催月の1日～10日17:00まで。最低開催人数10名。

47 水中運動教室 ワンコイン教室 定員15名
水中運動初心者、教室には参加できない方などを対象に水中運動の効果や楽しさを体験しませんか? 1回限りの体験型教室です。参加対象やテーマを絞って開催します。運動強度を★1 ～ 5個で表します。ご自分の体力や目的に合ったコースにお申し込みください。
5/28『水中運動を体験してみよう』
教室を体験してみたい方、日頃の水中ウォークでは物足りない方向き。
運動強度★★　14:00～14:45
6/25 『関節に痛みがありませんか?』
関節に痛みがあるが運動や減量を勧められている方向き。運動強度★　14:00～14:45
8/27 『転倒予防教室』
シニア世代対象。陸上では転倒が心配な方、足腰をシャンシャンにしたい方。
運動強度★★　14:00～14:45
9/24 『楽しく水中運動』
減量したい方、心拍数を上げても健康上問題のない方向き。
運動強度★★★★★　19:30～20:15
受 500円 別途1回につき利用券(100円)が必要

ひとり親家庭支援プラザ
会場／3階 技能習得室
対象／大分市内事業勤務者および大分市在住の母子・父子・寡婦のひとり親の方
お問い合わせ ひとり親家庭支援プラザ Tel.097-576-8882

※なお、当プラザの無料講座を受講された方のお申込みはキャンセル待ちでお受けする場合があります。

52 介護職員初任者研修課程資格取得講座 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[1] 定員12名
ひとり親(母子・父子・寡婦)家庭の自立促進のための就労支援講習会を実施します。介護職員初任者研修課程取得のための講座内容で最終日に試験を実施し、合格者へは修了認定として修了証を授与します。
受 無料 ／ 土日 9:00～17:00 ※時間はカリキュラムにより変動あり 4/16～6/26迄の16日間 ※受付中(先着順)

53 介護職員初任者研修課程資格取得講座 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[2] 定員12名
ひとり親(母子・父子・寡婦)家庭の自立促進のための就労支援講習会を実施します。介護職員初任者研修課程取得のための講座内容で最終日に試験を実施し、合格者へは修了認定として修了証を授与します。
受 無料 ／ 土日 9:00～17:00 ※時間はカリキュラムにより変動あり 8/6～10/23迄の16日間 ※6/1～受付開始

ひとり親家庭支援

54 パソコン検定MOS スペシャリスト取得支援講座 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[3] 定員12名
ひとり親(母子・父子・寡婦)家庭の自立促進のための、就労支援講習会を実施します。MOS(マイクロソフトExcel2013スペシャリスト)の検定合格レベルまで指導します。最終日に模擬試験を実施する予定です。
受 無料 教 2,500円(税込)
水 18:30～20:30 土 10:00～12:00 6/8～7/30(水・土の計16回) ※4/5～受付開始

55 オフィスで役立つパソコン実践講座(ワード・エクセル・パワーポイント) ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[4] 定員12名
ひとり親(母子・父子・寡婦)家庭の自立促進のための就労支援講習会を実施します。職場で役立つパソコン実践講座(ワード・エクセル・パワーポイントを使ったチラシ、報告書、企画書の作成)とする。
受 無料 教 2,500円(税込)
水 18:30～20:30 土 10:00～12:00 10/5～12/14(水・土の計20回) ※8/1～受付開始

56 医療事務資格取得支援講座 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[5] 定員12名
ひとり親(母子・父子・寡婦)家庭の自立促進のための就労支援講習会を実施します。医療事務資格取得のための講座内容で最終日に検定試験を実施し、合格者には合格証を授与します。
受 無料 教 13,100円(税込)
土日 10:00～16:00 12/10～2/19迄の計14日間 ※10/1～受付開始

ヘルスアップルーム／健康プラザ
会場／1階 ヘルスアップルーム・トレーニングルーム
お問い合わせ トレーニングルーム 受付カウンター Tel.097-576-8883

「※シューズ不要」　の記載が無いものは、室内用シューズが必要です。指定に無い教室の「対象者は高校生以上」です。

57 ベビーマッサージ教室 定員25組
お母さんが赤ちゃんとふれあい、「心と身体のコミュニケーション」を図るクラスです。
※シューズ不要【対象者】0歳2カ月～ 1歳0カ月のお子様と、その母親
※初回時に上記の範囲内である事
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
火 9:30～10:30 水 11:00～12:00

58 ママエアロ教室 定員20組
お子様とお母さんが、一緒に参加できるエアロビクス教室です。【対象者】1歳0カ月～ 3歳0カ月のお子様と、その母親
※初回時に上記の範囲内である事
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
水 14:00～15:00

59 ヨガ教室 定員40名
呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、全身をほぐします。ゆっくりと正確に行う事で、心身の調整を図ります。
※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
木 9:30～10:30、19:00～20:00

ヘルスアップルーム／健康プラザ
会場／1階 ヘルスアップルーム・トレーニングルーム
お問い合わせ トレーニングルーム 受付カウンター Tel.097-576-8883

「※シューズ不要」　の記載が無いものは、室内用シューズが必要です。指定に無い教室の「対象者は高校生以上」です。

59 ヨガ入門教室 定員40名
ヨガ初めての方大歓迎の教室です。続ける事で体の柔軟性向上や筋持久力の向上が期待できます。深い呼吸をしながら一緒にヨガを楽しみましょう!!※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
金 12:30～13:30

60 健美操教室 定員40名
分かり易い動きを組み合わせた、どなたでも出来る体操エクササイズです。
※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
火 14:00～15:00

61 KaQiLa(カキラ)教室 定員40名
骨や関節を意識しながら動かす事で、身体の機能改善(肩こり、腰痛、冷え性など)に繋げていくプログラムです。運動に慣れていない方も安心して参加できます。
(「カ」…関節　「キ」…機能改善　「ラ」…楽になる)　※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
火 18:30～19:30

62 いきいき健康教室 定員28名
日常生活に必要な簡単な筋トレ、楽しい脳トレなどを行い、いつまでも健康的な生活をおくれるようサポートしていく教室です。運動を通じて認知症予防にもつなげていきます。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
金 9:30～10:30

63 肩こり腰痛ケア体操教室 定員28名
円柱のボールとバランスボールを使い、肩周り、腰周りをほぐします。疲れの溜まりやすい背中へのリラックス効果が抜群です。
※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
金 11:00～12:00

64 簡単筋トレとストレッチ教室 定員40名
筋力トレーニングとストレッチで筋肉を強化、柔軟性を高め、身体をケアしていきます。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
木 14:00～15:00

65 ピラティス入門教室 定員40名
初めての方、慣れていない方向けに少し優しくピラティスを行います。
※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
火 11:00～12:00

65 ピラティス教室 定員40名
インナーマッスルを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締める教室です。
※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
水 15:30～16:30 木 11:00～12:00

66 太極拳教室 定員40名
中国古来の武術のしなやかな型を習得し、心身の健康増進につなげます。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
水 9:30～10:30

67 バレトン教室 定員40名
大人の為のバレエ教室です。バレエの動きを楽しみながらトレーニングを行い、全身を引き締めていく教室です。　※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
水 12:30～13:30

68 フラダンス教室 定員40名
フラダンスの基本的な振付を、楽しみながら習得するクラスです。　※シューズ不要
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
火 15:30～16:30 土 12:00～13:00

69 ジャズダンス教室 定員40名
音楽を楽しみながらダンスを基礎から習得し、楽しく優雅に踊れるようになる教室です。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
木 15:30～16:30

70 ZUMBA教室 定員40名
ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンス教室です。パーティーのような雰囲気で楽しみながら身体を動かす事が出来ます。初めてでも安心して参加できます。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
金 20:00～21:00

71 ZUMBA GOLD教室 定員40名
「ZUMBA教室」を優しくした教室です。飛ぶ・跳ねるなどの激しい動きが無く、分かり易い動きで構成されておりますので、ダンスが初めての人、シニア世代、産後の女性にもオススメです♪
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
金 14:00～15:00

72 初級者向けエアロビクス教室 定員40名
基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただく教室です。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
木 12:30～13:30

73 踏み台エクササイズ教室 定員28名
ステップ台(踏み台)を使い、音楽に合わせて昇降運動を行います。足腰強化をし、代謝を上げるとともに、転倒防止につなげていく教室です。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
火 12:30～13:30

74 【週替り】エアロビクス&ステップエクササイズ 定員28名
脂肪燃焼や健康増進に効果的な「エアロビクス」と「ステップエクササイズ」を週替わりで行う教室です。
受 10回コース:6,480円　1回体験:870円
水 18:30～19:30

75 ボディバイブテック&45教室 定員40名
素晴らしい音楽に合わせて、エアロビクスと筋トレを行う教室です。運動が苦手な方でも安心です。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で45分教室に臨みます。
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
土 9:30～10:30

76 ボディバランステック&45教室 定員40名
ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取り入れた癒しとコア(体幹)の教室です。ヨガ好きの女性に人気のクラスです。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で45分クラスに臨みます。　※シューズ不要
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
土 14:30～15:30

77 ボディバランス　60教室 定員40名
ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素を取り入れた癒しとコア(体幹)の教室です。ヨガ好きの女性に人気のクラスです。バランス良く体幹を鍛えたい方、体を柔らかくしたい方にお勧めの教室です。　※シューズ不要
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
火 19:45～20:45

78 CXWORXテック&30教室 定員40名
お腹、お尻を引き締めるのに最適なプログラムです。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で30分クラスに臨みます。
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
水 21:00～21:45

79 ボディパンプテック&45教室 定員28名
専用バーベルを使ったシェイプアッププログラムです。自分に合った重さに調整ができますので、初めての方でも安心。女性にもお薦めです。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で45分クラスに臨みます。
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円 ※日は500円
木 20:15～21:15 日 13:00～14:00

80 ボディコンバットテック&45教室 定員40名
パンチやキックなど格闘技の動作を取り入れたシェイプアッププログラムです。ストレス発散、二の腕やウエスト等の引き締め効果抜群です。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で45分クラスに臨みます。
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
土 16:00～17:00

81 ボディコンバット60教室 定員40名
ボディコンバットテック&45に慣れてきた方や、高い運動効果を感じたい方、脂肪とストレスをノックアウトしたい方にお薦めの教室です。
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
水 19:45～20:45

82 ボディアタックテック&45教室 定員40名
高揚感のある音楽に合わせてシンプルなエアロビクス動作を行うシェイプアッププログラムです。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高め、上半身、下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれた教室です。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で45分クラスに臨みます。
受 10回コース:5,400円　1回体験:870円
火 21:00～22:00

83 ボディステップテック&45教室 定員28名
さわやかな音楽に合わせて踏み台運動を行うシェイプアッププログラムです。全身のシェイプアップはもちろんのこと、下半身の強化に最適な教室です。台の高さを調整することで、運動強度を調整出来ます。最初の15分は説明と練習。基礎を覚えた上で45分クラスに臨みます。
受 1回単位:500円(10回コースではございません)
日 15:45～16:45

84 運動不足解消プログラム 定員28名
週替わりで様々な教室を行います。ボディバランス、ボディバイブ、CXWORX、ボディコンバット、ヨガ教室など。運動に慣れていない方、運動を始めたい方にお薦めのクラスです。
受 1回単位:500円(10回コースではございません) ／ 月 19:00～20:00 土 17:30～18:30 日 14:30～15:30

85 体引締めエクササイズ 定員28名
週替わりで様々な教室を行います。ボディバランス、ボディバイブ、CXWORX、ボディコンバット、ZUMBA教室など。運動に慣れてきた方向けの効果抜群のクラスです。
受 1回単位:500円(10回コースではございません) ／ 月 20:15～21:15 金 18:45～19:45

86 ストレッチ教室 定員40名
自宅でも簡単にできるストレッチを紹介いたします。全身を優しくほぐしていきます。
受 無料 ／ 木 21:25～21:45 金 21:10～21:30 土 13:30～14:00

87 親子体操教室 定員20組
簡単な体操や、リズムに合わせた運動を行います。楽しく運動し、親子のスキンシップを図る教室です。
【対象者】1歳0カ月～ 3歳0カ月のお子様と、その保護者
※開催月が上記の範囲内である事
受 無料(事前予約制) ／ 第2・4土 10:45～11:45

88 体組成測定 無し
専用の機械を用いて、体脂肪・筋力等を測定いたします。測定後にインストラクターや保健師が簡易アドバイスを行います。
【対象者】高校生以上
受 500円 ／ ≪都度実施≫ 営業時間中 1回:15分

89 ビギナーサポート 無し
体組成測定後にご要望の聞き取りを行い、個人にあったトレーニングメニューを作成いたします。
【対象者】高校生以上
受 2,160円(事前予約制) ／ ≪事前予約制≫ 営業時間中 1回:30分

90 ビギナーサポートプラス 無し
体組成測定後にご要望の聞き取りを行い、個人にあったトレーニングメニューを作成いたします。その後30分間一緒にトレーニングを行い、マシンの操作方法を習得していただきます。【対象者】高校生以上
受 4,320円(事前予約制) ／ ≪事前予約制≫ 営業時間中 1回:60分

91 運動習慣定着プログラム 無し
初回はビギナーサポートプラスを行い、その後3回は各30分のマンツーマントレーニングを行います。
【対象者】高校生以上
受 8,640円(事前予約制) ／ ≪事前予約制≫ 営業時間中　初回:60分 2～4回目:30分

92 口コモ予防プログラム 無し
体組成測定後にロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防に繋がる効果的な個別運動メニューの作成いたします。その後30分間マンツーマントレーニングを行います。【対象者】65歳以上
受 3,240円(事前予約制) ／ ≪事前予約制≫ 営業時間中 1回:60分