

文化教室

会場 / 福祉共用施設(会議室)
お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付)

No.47~59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。

申込締切
4/10月 17:00(必着)

文化教室の
詳細はコチラ



47 人生100歳時代の健康講話
定員 10名
講師 / 中野 重行

56 ホルト子どもそろばん教室
定員 15名
講師 / 中野初子

175 はじめましょう! やさしい読み聞かせ
定員 15名
講師 / 加島 久住子

48 はじめましょう! パソコン入門
定員 15名
講師 / (有)PCコンサルタント 所属講師

57 キッズ英会話
定員 10組
講師 / 首藤 加奈子

176 美文字講座
定員 24名
講師 / 今井 清美

49 初めての韓国語
定員 24名
講師 / オム・ジェハ

58 初めてのスマホ教室I
5月開講 定員 20名
講師 / (有)PCコンサルタント 所属講師

177 ステップアップ書道
定員 15名
講師 / 松崎 六郷

50 ホルト子ども書道教室
定員 15名
講師 / 土肥 安壽

59 初めてのスマホ教室II
8月開講 定員 20名
講師 / (有)PCコンサルタント 所属講師

178 篆刻を愉しむ
定員 15名
講師 / 安部 華慧

51 整理収納
定員 20名
講師 / 力徳 智子

170 フラワーデザイン 花あそび
定員 10名
講師 / 草柳 澄子

179 はじめてのハンドニット
定員 15名
講師 / おがた あつこ

52 初めての手話
定員 20名
講師 / 大分県聴覚障害者協会 認定講師

171 古布リメイク 古布あそび【午前の部】
定員 15名
講師 / 富田 桂子

180 わかりやすい中国語
定員 10名
講師 / 安部 彩華

53 自信とやる気を引き出す実践心理学
定員 20名
講師 / マックビーン 光子

172 古布リメイク 古布あそび【午後の部】
定員 15名
講師 / 富田 桂子

181 伝え上手・話し上手
定員 10名
講師 / 松村 紅実子

54 初心者向け 入門囲碁講座
定員 18名
講師 / 本田 維憲

173 茶道(表千家)
定員 15名
講師 / 出田 宗昌

55 生き生きマネーライフ 「初めての資産運用」
定員 30名
講師 / 山根 悠

174 おもてなしの茶道(裏千家)
定員 10名
講師 / 奈良 宗代



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

【受付期間】4/11日 17:00まで受付

120 水中運動教室 「水中ウォーキング入門」
定員 15名
講師 / 佐々木 史子

121 水中運動教室 「めざせ減量」
定員 15名
講師 / 日名子 祐子

123 水中運動教室 「足腰ジャンジャン」
定員 15名
講師 / 吉澤 恵理子

122 水中運動教室 「膝・腰スッキリ」
定員 15名
講師 / 高松 伸枝

124 水中運動教室 「脂肪燃焼&リフレッシュ(ハードコース)」
定員 15名
講師 / 田中 みどり

キッチンスタジオ / 健康プラザ
申込締切 4/10月 17:00(必着)
会場 / 1階 キッチンスタジオ

42 忙しい人のための! 体においしい時短料理
定員 24名
講師 / 佐々木 史子

43 ホルトヘルシークラブ
定員 24名
講師 / 日名子 祐子

44 わくわく親子料理
定員 12組 24名
講師 / 吉澤 恵理子

45 み〜んな笑顔☆ 食物アレルギー対応食
定員 15名
講師 / 高松 伸枝

46 素材を生かした減塩レシピ 減塩体験してみませんか?
定員 24名
講師 / 小野 秀子

159 カンタン!男子ご飯部
定員 20名
講師 / 田中 みどり

160 Bread Kitchen ハードパン教室
定員 12名
講師 / 緒方 智子

161 お手軽イタリアン
定員 18名
講師 / 首藤 ノリタカ

162 おうちでつくる 本格生パスタ
定員 18名
講師 / 黒川 明

163 パン・お菓子作り教室
定員 18名
講師 / 浅野 智恵子

164 プロに学ぶ! お魚の定番定食
定員 18名
講師 / 島田 祐伍

165 和風カフェ料理教室
40歳代以下対象 定員 18名
講師 / 安部 香穂

料理教室の
詳細はコチラ



往復はがきに下記の通り必要事項をご記入の上、郵送またはご持参下さい。締切日必着です。

Form for card number 63, including fields for address, name, and phone number.

Form for card number 63, including fields for recipient name, address, and phone number.

はがきお申込みの注意事項

- 1 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
2 1人で複数の講座への申し込みはできませんが、必ず1講座につき往復はがき1枚で申し込みください。
3 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け付けになりますのでご了承ください。
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 定員に満たない講座については、館内掲示及び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。
6 受講料は全期間の総額で、初回に一括(No.120~124は指定する期日まで)で返金させていただきます。キャンセルによる途中での返金はできません。
7 いただいた個人情報はJ・COMホルトホール大分が取得し、返信ハガキの発送とホルトホール大分講座のご案内のみに使用します。また適切に管理いたします。

\* 往復を表にして二つに折り、差し出してください。\* 上図は、往復はがきを開いた状態を示しています。\* はがきに不備がある場合は返信ができません。\* 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。



## 窓 口 お 申 込 み の 注 意 事 項

- 4/1より(No.36~41,125,129~147除く)各施設の窓口のみで承ります。はがきや電話での受付はいたしません。
- 受付は先着順(No.20~34,41,129~147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。
- 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J:COM 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。

- 受講料は全期間の総額で、初回に一括(No.20~34は案内はがきに記載している)期日までに、No.41,129~147はご入金期間内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。
- 日程は予定です。変更または中止する場合があります。
- 対象者は、講座ごとに表記されています。表記がない講座は原則大分市民一般が対象となります。
- 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。

カルチャー		※手話通訳が必要な方はご相談下さい		受付期間	
<b>障がい者福祉センター</b> 会場 / 3階 技能習得室 対象 / 障害者手帳等を所持する方※1 お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)	申込み時は、障害者手帳等と郵便はがき1枚を準備してお越しください。応募者多数の場合は抽選とし結果をはがきでお知らせします。難易度は★1~4個で表します。	【4月開講】(No20,23,24,26,29,30) <b>4/11</b> 17:00まで受付		【7月開講】(No22,23,24,27,29,30) <b>6/1</b> 17:00まで受付	
<b>20 パソコン教室</b> [定員10名] 「パソコンをさわってみよう」 初心者や長くパソコンから離れている方向きです。 毎木(4/27~7/6) 13:00~14:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,300円	★	<b>26 パソコン教室</b> [定員10名] 「動画編集をしよう」 動画の編集に必要な基本操作を学びます。 毎火(4/25~6/27) 13:00~14:30 受講料/無料(10回) 教材費/500円	★★★		
<b>22 パソコン教室</b> [定員10名] 「Word・Excelの基礎を学ぼう」 Word・Excelの違いや特徴を学びます。 毎火(7/11~9/19) 13:00~14:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	★★	<b>27 パソコン教室</b> [定員10名] 「PowerPointを使ってみよう」 絵や写真を使いスライドショーの作り方を学びます。 毎火(7/11~9/19) 10:00~11:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	★★★		
<b>23 パソコン教室</b> [定員10名] 「Wordと仲良くなろう」 Wordを使い文書やはがき作成などを学びます。 毎木(4/27~7/6) 10:00~11:30 毎木(7/20~9/21) 13:00~14:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	★★★	<b>29 革細工教室</b> [定員10名] 4月:「暑中見舞いを作る」 7月:「Wordで名刺カードを作る」 本物の革を使用して作品を手作りします。 毎火(4/26~7/5) (7/19~9/20) 10:00~11:30 受講料/無料(10回) 教材費/5,000円	★★★	4月:初心者向きコース 7月:経験者向きコース	
<b>24 パソコン教室</b> [定員10名] 「Excelと仲良くなろう」 表や計算機能を使い、家計簿等を作ります。 毎火(4/25~6/27) 10:00~11:30 毎木(7/20~9/21) 10:00~11:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	★★★	<b>30 七宝焼教室</b> [定員10名] 4月:「初心者向きコース」 7月:「経験者向きコース」 七宝窯で焼き、装飾品など作品を手作りします。 毎金(4/28~7/7) (7/21~9/22) 10:00~11:30 受講料/無料(10回) 教材費/5,000円	★★★	4月:初心者向きコース 7月:経験者向きコース	

運 動		受付期間			
<b>障がい者福祉センター</b> 会場 / 3階 ウォーキングプール 対象 / 障害者手帳等を所持する方※1 お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)	申込み時は、障害者手帳等と郵便はがき1枚を準備してお越しください。応募者多数の場合は抽選とし結果をはがきでお知らせします。運動強度は★1~3個で表します。	【4月・5月開講】(No31,32,33,34) <b>4/11</b> 17:00まで受付		【7月開講】(No31,34) <b>6/1</b> 17:00まで受付	
<b>31 水中運動教室</b> [定員10名] 「うきうきウォーキング」 初心者から経験者まで楽しく運動したい方向きです。 毎金(4/28~7/7) (7/21~9/22) 14:00~14:45 受講料/無料(10回)	★★	<b>33 水中運動教室</b> [定員10名] 「エンジョイトレーニング」 より強い負荷量で運動をしたい方向きです。 第2・4回(5/14~10/8) 14:00~14:45 受講料/無料(10回)	★★★		
<b>32 水中運動教室</b> [定員10名] 「関節サポート」 関節に痛みがあるなど低負荷で運動したい方向きです。 第1・3・5回(5/17~9/6) 14:00~14:45 受講料/無料(10回)	★	<b>34 水中運動教室</b> [定員10組] 「親子でわくわく水中運動」 遊びを交えながら保護者と一緒に運動を楽しみます。 ※観る小学生までの子供が対象です。排泄が自立していることと、保護者が水中まで付き添う必要があります。 第1・3・5回(5/17~7/2) (7/30~9/17) 14:00~14:45 受講料/無料(5回)	★★★		

運 動		受付期間							
<b>障がい者福祉センター</b> お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)	ウォーキングプール窓口でお申し込み下さい。定員15名、先着順となります。最少開催人数10名。運動強度を★1~3個で表します。	<b>開催月の1日~10日</b> 先着順							
<b>125 水中運動教室</b> 「ワンコイン教室」 1回限りの水中運動教室です。 受講料 / 500円 ※別に利用券が必要	定員 15名	5/27 14:00~14:45 「水中運動を体験してみよう」 水中教室を体験してみたい方。	★★	6/24 14:00~14:45 「関節に痛みがありませんか?」 体力に自信のない方向きです。	★	8/26 14:00~14:45 「転倒予防教室」 陸上では転倒が心配な方向きです。	★★	9/23 19:30~20:15 「楽しく水中運動」 減量したい方向きです。	★★★

※1 受講できる方は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、自立支援医療受給者証、障害児通所受給者証をお持ちの方です。

運 動		受付期間			
<b>ヘルスアップルーム/健康プラザ</b> 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 tel.097(576)8883 (トレーニングルーム受付カウンター)		抽選申込期間 <b>3/18</b> 13時まで 来館にて抽選申込(書面)			
		ご入金期間 <b>4/7</b> 13時まで	※4/6 森抽選、4/7 翁 HP・掲示板等で当選発表(電話問合せ可) 定員に満たない教室は、随時受付可。詳しくはお問合せください。		
		(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。※対象者の記載のない教室はすべて高校生(16歳)以上が対象となります。※申込日に受講料のお支払いが必要となります。No.41は毎月第2・4回に実施の無料教室です。事前予約が必要です。No.129~149は4月中旬~6月下旬にかけて毎週1回、全10回の教室です。No.150~151は月単位の教室です。			

<b>41 親子体操教室</b> かんたんな体操やリズムに合わせた運動を行います。たのしく運動し、親子のスキンシップ、お子さんの発達段階に合わせて必要な運動を行います。 第2・4回 10:45~11:45 受講料/無料(事前予約制) 講 師/こここフィットネス 対 象/市内在住1歳0か月~4歳0か月のお子様と保護者 ※初回時に上記範囲であること、保護者1名に対しお子様2名まで	定員 16組
<b>129 ベビーマッサージ教室</b> お母さんが赤ちゃんにふれあひながら「心と身体のコミュニケーション」を図るための方法を紹介、実践する教室です。※シューズ不要、バスタオル持参ください。 ①火 9:45~10:45 ②水 11:15~12:15 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/①山下 ②藤田 対 象/0歳2か月~1歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲であること	定員 16組
<b>130 ママエアロ教室</b> お子様とお母さんが、一緒に参加でき楽しく体を動かせるエアロビクス教室です。 水 14:05~15:05 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/梅木 対 象/1歳0か月~3歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲であること	定員 10組
<b>151 アスレチックトレーニング教室</b> 幼児期の最も大切な時期にたくさんの運動刺激をとりいれましょう。正しいフォーム、動きづくり、素早く無理なく動く練習、対人シチュエーション運動、視覚触覚判断の感覚トレーニング、コーディネーションを重視し、運動を通じて身につけていきます。 水 16:45~17:30 月4回コース:4,400円 1回体験:1,500円 講 師/牧 対 象/年中、小中、年長クラス45分	定員 15名
<b>150 リズムトレーニング教室</b> リズムを通じて、体の動きにメリハリをつけ、パフォーマンス向上とケガの予防に繋がります。運動能力が高まる子供の成長期に楽しく運動を継続することができます。 ①金 16:45~17:30 ②土 17:45~18:45 ③月 16:45~17:30 ④日 17:45~18:45 月4回コース:4,400円 月2回コース:2,200円 1回体験1,500円 講 師/吉永 対 象/全種月4回 ①年中、小中、年長クラス45分/②小1,小2,小3クラス60分 月2回 ③年中、小中、年長クラス45分/④小1,小2,小3クラス60分	定員 15名
<b>146 いきいきコンディショニング</b> 元気な毎日を送るため、リズムをとって足踏み運動や、いろいろな体操、体をほぐすストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めてのの方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。	定員 24名
<b>131 ヨガ教室</b> ヨガ経験者向けの教室です。呼吸を意識しながら身体を調整し様々なポーズをとり、柔軟性向上を目指します。心身の調和やリラクゼーションが期待できます。*シューズ不要 水 9:30~10:30 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/藤野	定員 32名
<b>131 ヨガ入門教室</b> はじめてヨガをする方や、慣れていない方のヨガ入門クラスです。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ことで、心身の調整を図ります。*シューズ不要 ①金 12:30~13:30 ②土 9:30~10:30 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/①岡田 ②伊崎	定員 32名
<b>132 健美操(けんびそう)教室</b> はじめての方でもわかりやすい動きです。ゆっくりとした動きで健康で美しい体をつくとともに、自分自身の身体を上手に操る力を向上させる教室です。*シューズ不要 水 13:55~14:55 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/城倉	定員 32名
<b>137 フラダンス教室</b> フラダンスの基本的な振り付けを、楽しみながら習得し、楽しく優雅に踊れるようになる教室です。 ①水 15:15~16:15 ②木 12:00~13:00 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/①藤田 ②小川	定員 32名
<b>140 初級者向けエアロビクス教室</b> 易しいステップで構成された基本動作を繰り返し、エアロビクスに慣れていく教室です。音楽に合わせてステップすることで、気持ちよく汗を流し体力づくりを行います。 ①木 12:30~13:30 ②土 15:45~16:45 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/①岡田・梅木・置田 ②TOMO	定員 32名
<b>141・142 踏み台、ステップエクササイズ教室</b> ステップ台を使い脂肪燃焼やヒップや太もものシェイプアップに効果的な運動を行います。楽しみながら運動し健康増進を目指す教室です。 ①水 12:35~13:35 ②木 18:30~19:30 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/①岡田 ②TOMO	定員 24名
<b>148 エクストリーム55教室</b> 音楽を楽しみながら、ステップ台や軽い重り、チューブなどを使い、下半身を中心にトレーニングします。 水 19:00~19:45 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/後藤	定員 24名
<b>143 ボディバランス教室</b> ヨガ、太極拳、コアトレーニングの要素を取り入れた憲しと体幹力の向上をめざす教室です。呼吸と動きを合わせながらコア(バランスの良い体をつくります。*シューズ不要 ①水 19:45~20:45 ②木 19:45~20:45 ③土 14:30~15:30 ④日 12:30~13:30 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/①原 ②TOMO ③TOMO ④伊崎	定員 32名
<b>144 ボディパンプ教室</b> 専用バーベルを使い音楽に合わせ、楽しく、効率良く全身をシェイプアップします。自分に合った量さに調整ができるので初めての方も安心して参加できる教室です。 ①木 21:00~21:45 ②金 20:30~21:30 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/後藤	定員 24名
<b>145 ボディコンバット教室</b> パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた大人気シェイプアップ教室です。ストレス発散、二の腕、背中、ウエスの引き締め効果抜群です。 ①木 21:00~21:45 ②土 13:15~14:15 ③日 15:45~16:45 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/後藤	定員 32名
<b>149 ボディアタック教室</b> 音楽を楽しみながら身体を動かします。有酸素運動でカロリーを消費しながら、心肺機能を高め、引き締まった体を目指します。 水 20:00~20:45 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/増井	定員 24名
<b>147 ボディジャム教室</b> 最新のダンススタイルと最もホットなダンス音楽を選曲し、ダンスフィールドを楽しみながら行う有酸素ワークアウトです。ぜひあなたの友達を連れてスタジオへ!! 日 14:15~15:15 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/大村	定員 32名
<b>139 ZUMBA45 教室</b> ZUMBA教室を優しくした教室です。飛び・跳ねるダンスはなくシンプルな動きで構成されています。ダンス初心者、シニア世代、産後の女性にもおススメ♪ 水 21:00~21:45 10回コース:5,500円 1回体験:890円 講 師/起田	定員 32名
<b>139 ZUMBA 教室</b> ラテン音楽を中心に世界の音楽に合わせて踊るダンス教室です。パーティーのような雰囲気楽しく体を動かすことができます。初めてのでも安心して参加できます。 ①金 14:00~15:00 ②金 19:15~20:15 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/①起田 ②小網	定員 32名
<b>138 ジャズダンス教室</b> 音楽を楽しみながらダンスを基礎から習得します。リズムに合わせて優雅に楽しみながら踊れるようになることを目指す教室です。 水 15:30~16:30 10回コース:6,600円 1回体験:890円 講 師/小網	定員 32名

※1 受講できる方は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、自立支援医療受給者証、障害児通所受給者証をお持ちの方です。