

<p>カルチャー ※手話通訳が必要な方はご相談下さい</p> <p>障がい者福祉センター 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)</p>		<p>受付期間</p> <p>[4月開講分] ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ 4/10水 17:00まで受付</p> <p>[7月開講分] ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ 6/1土 ~ 11日 17:00まで受付</p>	
<p>21 パソコン教室 「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。 毎週(4/23~7/2)10:00~11:30 無料(10回) 教材費 / 1,300円</p>		<p>27 パソコン教室 「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。 毎週(4/25~7/4)10:00~11:30 無料(10回) 教材費 / 500円</p>	
<p>23 パソコン教室 「Word・Excelの基礎を学ぼう」 Word・Excelの違いや特徴を学びます。※7月開講 毎週(7/16~10/1)13:00~14:30 無料(10回) 教材費 / 1,800円</p>		<p>29 パソコン教室 「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。※7月開講 毎週(7/16~10/1)10:00~11:30 無料(10回) 教材費 / 1,800円</p>	
<p>24 パソコン教室 「Wordと仲良くなろう」 4月「期中見聞いを作る」 7月「日記を作る」 Wordを使い文書やはがき作成などを学びます。 毎週13:00~14:30(4/25~7/4) 毎週13:00~14:30(7/18~9/26) 無料(10回) 教材費 / 1,800円</p>		<p>30 革細工教室 4月:初心者向きコース 7月:経験者向きコース 本物の革を使用して作品を手作りします。 毎週 10:00~11:30(4/24~7/3)(7/17~9/25) 無料(10回) 教材費 / 5,000円</p>	
<p>25 パソコン教室 「Excelと仲良くなろう」 4月「家計簿を作る」 7月「名簿を作る」 表や計算機能を使い、家計簿等を作ります。 毎週13:00~14:30(4/23~7/2) 毎週10:00~11:30(7/18~9/26) 無料(10回) 教材費 / 1,800円</p>		<p>31 七宝焼教室 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。 毎週 10:00~11:30(4/26~7/5)(7/19~9/20) 無料(10回) 教材費 / 5,000円</p>	

<p>運動</p> <p>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)</p>		<p>受付期間</p> <p>[4、5月開講分] ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ 4/10水 17:00まで受付</p> <p>[7月開講分] ㉓ ㉔ 6/1土 ~ 11日 17:00まで受付</p>	
<p>32 水中運動教室 [定員10名] 「うきうきウォーキング」 ※4月開講と7月開講あり。 運動するのに支障のない方で初心者向きです。 毎週 14:00~14:45 無料(10回) (4/26~7/5)(7/19~9/20)</p>		<p>34 水中運動教室 [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 14:00~14:45 無料(10回) (5/12~10/13)</p>	
<p>33 水中運動教室 [定員10名] 「関節サポート」 関節に痛みがある等負荷をかけづらい方向きです。 第1・3・5回 14:00~14:45 無料(10回) (5/15~9/4)</p>		<p>35 水中運動教室 [定員10組] 「親子でわくわく水中運動」 保護者が子供と一緒に水に入り遊びや運動します。 ※概ね小学生までの子供。保護者が水中まで付き添う必要があり。 第1・3・5回 14:00~14:45 無料(5回) (5/19~7/7)</p>	

<p>運動</p> <p>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 tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)</p>		<p>1回限りのテーマを絞った教室です。ウォーキングプール窓口でお申込み下さい。 (先着順) 最少開催人数10名 [定員15名] 運動強度を★1~5個で表します。</p>		<p>受付期間 開催月の1日~10日 17:00まで受付</p>	
<p>125 水中運動教室 「ワンコイン教室」 1回限りのテーマを絞った教室です。 500円 ※別途1回につき利用券(100円)要</p>		<p>5/25 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。</p>		<p>6/22 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。</p>	
		<p>8/24 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。</p>		<p>9/28 19:30~20:15 「楽しく水中運動」 減量したい方向きです。</p>	

窓口お申込みの注意事項

- 4/1より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.21~35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、初回一括(No.21~35は案内はがきに記載している)期日までに、No.42、129~148は申込時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。
- 日程は行事や天候などの理由により変更する場合があります。
- 対象者は、各施設講座に対象者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。
- 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。

ひとり親家庭支援

ひとり親家庭支援プラザ
会場 / 3階 技能習得室 (定員12名)
対象 / 大分市内事業勤務者および大分市在住のひとり親(母、父、寡婦)家庭の方
お問い合わせ **tel.097(576)8882**(ひとり親家庭支援プラザ)
※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。

37 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[1] 調剤事務資格取得支援講座
調剤事務資格取得講座、検定合格レベルまで指導。
5/12~7/27までの14日間
9:00~16:10(時間変動あり)
無料 教材費 / 8,100円

38 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[2] 介護職員初任者研修課程資格取得講座
介護職員初任者研修課程取得講座、最終日試験実施。
8/3~10/20までの16日間
(施設実習3日間あり)
9:00~17:00(時間変動あり)
無料

39 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[3] オフィスで役立つパソコン実践講座
パソコン実践講座(ワード・エクセル等の使い方習得)
6/1~7/24までの16日間
18:30~20:30 10:00~12:00
無料 教材費 / 2,500円

40 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[4] パソコン検定MOSスペシャリスト取得支援講座
MOS検定合格レベルまで指導。
10/2~12/7までの20日間
18:30~20:30 10:00~12:00
無料 教材費 / 2,500円

41 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[5] 医療事務資格取得支援講座
医療事務資格取得合格レベルまで指導。
12/8~2/23までの14日間
9:00~16:00
無料 教材費 / 13,100円

※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

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 **tel.097(576)8883**(トレーニングルーム受付カウンター)

受付期間
4/1月より開始(先着順)

(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。
※申込日に受講料のお支払いが必要となります。No.42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.148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。

129 ベビータッチケア(母子)教室
母子の「心と身体のコミュニケーション」を図るための教室です。*シューズ不要、パスタオール持参。
① 9:45~10:45 ② 11:15~12:15
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / ①山下 ②篠田
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

130 ママエアロ教室
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。
14:05~15:05
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870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

131 ヨガ教室
ヨガ経験者向けの教室。呼吸を意識しながら身体を調整し、柔軟性向上を目指します。*シューズ不要
① 18:30~19:30 ② 9:30~10:30
③ 19:15~20:15 ④ 9:30~10:30
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / ①伊崎 ②江村 ③長 ④江村

131 ヨガ入門教室
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取り、全身をほぐします。*シューズ不要
12:30~13:30
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 長

133 健美操(けんぴそう)教室
はじめての方でもできる動きで運動します。健康で美しい体をつくるとともに、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
13:55~14:55
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 城倉

134 はじめてのJ-POPダンス教室
日本のPOPミュージックを選曲し、ダンスを行います。音楽にのって身体を動かして楽しく汗をかきましょう。簡単なので初めての方も安心です。
19:00~20:00
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 大村

135 肩こり腰痛ケア体操教室
バランスボールや円柱形のボールを使うことで、肩こりや腰のこりをほぐす教室です。疲れの溜まりやすい部位を気持ちよくリラックス。*シューズ不要
10:30~11:30
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 森迫

136 簡単筋トレ&ストレッチ教室
簡単にできる筋トレにより、体の主要な部位を動かし筋力を強化します。トレーニング後のストレッチにより身体をケアし柔軟性を高めていく教室です。
14:00~15:00
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 工藤

137 ピラティス教室
様々なポーズや動作を行う教室です。インナーマッスルの強化に効果的です。*シューズ不要
① 19:45~20:45 ② 15:30~16:30
③ 11:00~12:00
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / ①伊崎 ②阿南(智) ③伊崎

137 ピラティス入門教室
ピラティスに慣れていない方から参加できる入門クラスです。優しくピラティスを行います。*シューズ不要
11:15~12:15
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 伊崎

138 太極拳教室
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。
9:45~10:45
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 有川

139 バレトン教室
バレエの要素を取り入れたエクササイズで、姿勢改善やシェイプアップ、基礎代謝の向上を目指す教室です。*シューズ不要
11:15~12:15
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 伊崎

140 フラダンス教室
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 15:15~16:15 ② 12:00~13:00
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / ①藤田 ②小川

141 ジャズダンス教室
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。
15:30~16:30
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 小網

42 親子体操教室
簡単な体操や、リズムに合わせた運動を行います。体の上手な使い方を成長に合わせて楽しく伝えます。
【対象者】1歳0か月~4歳0か月のお子様と保護者。
※開始日が上記範囲内であること。お子様は2名まで。
第2・4回 10:45~11:45
無料(事前予約制)

142 ZUMBA 教室
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体を動かすことができます。初めてでも参加できます。
14:00~15:00 19:45~20:45
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 福永

142 ZUMBA45教室
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。初心者、シニア世代、産後の女性にもおススメです。
21:00~21:45
5,400円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 起田

143 初級者向けエアロビクス教室
易しい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づくりを行います。
① 12:30~13:30 ② 15:45~16:45
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / ①岡田・塩月・梅木 ②阿南(智)

145 ステップエクササイズ教室
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。
12:35~13:35
6,480円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 阿南(智)

146 ボディバランス教室
ヨガ、太極拳、コアトレーニングの要素を取り入れた癒しと体幹力の向上をめざす教室。呼吸と動きを合わせバランスの良い体をつくります。*シューズ不要
19:45~20:45 14:30~15:30
5,400円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 阿南(智)

147 ボディパンプ教室
専用バーベルを使い音楽に合わせて楽しく全身をシェイプアップ。初めての方も安心して参加できる教室です。前半は説明や動きの確認を行います。
21:00~22:00 21:00~22:00
5,400円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / ネオ

148 ボディコンバット教室
パンチなど格闘技の動きを取り入れたシェイプアップ教室。ストレス発散、引き締め効果抜群。最初15分は説明と練習、そのあと45分クラスを行います。
21:00~22:00
5,400円(10回コース) 1回体験 / 870円
講師 / 大久保