

令和 8 年度 水中運動・パソコン文化教室受講生募集
(障がい者対象)

《10月開講分》募集期日:9月10日 17:00 まで

◆パソコン教室

コース名 難易度	実施曜日 時間	実施期間	教材費
Wordと仲良くなろう ★★★ ～Wordで年賀状を作ろう～	毎週火曜日 10:00～11:30	9/29～12/15	2,000 円
Power Point と仲良くなろう ★★★★★ ～Power Point でフotaアルバムを作ってみよう～	毎週火曜日 13:00～14:30	9/29～12/15	2,000 円
Excelと仲良くなろう ★★★★★ ～Excelでグラフを作ろう～	毎週木曜日 10:00～11:30	10/8～12/10	2,000 円
パソコン・スマホをさわってみよう ★	毎週木曜日 13:00～14:30	10/8～12/10	500 円

◆文化教室

コース名 難易度	実施曜日 時間	実施期間	教材費
革細工教室 ～初心者コース～	毎週水曜日 10:00～11:30	10/7～12/9	6,000 円
七宝焼教室 ～初心者コース～	毎週金曜日 10:00～11:30	10/9～12/11	6,000 円

◆水中運動教室

コース名／難易度	実施曜日	時間 () は教室専用時間	実施期間
関節サポート ★	第 1・3・5 水曜日	14:00～14:45 (13:30～15:30)	10/21～R9.3/3
うきうきウォーキング ★★	毎週 金曜日	14:00～14:45 (13:30～15:30)	10/9～12/11
エンジョイフィットネス ★★★	第1・3 日曜日	14:00～14:45 (13:30～15:30)	10/18～12/20

～募集要項～

- ①対 象：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
※ただし、受講に際して介助が必要な方は、介助者の同伴ができる方
- ②定 員：10 名
- ③場 所：技能習得室（J:COM ホルトホール大分 3 階）、ウォーキングプール
- ④時 間：（1 回あたり）パソコン・文化教室 90 分、水中運動 45 分程度
- ⑤受 講 料：無料 （パソコン・文化教室は別途教材費が必要になります。）