

## 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8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。

## 40 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月6日～R3年2月21日迄の☑・回/14日間  
 ☑・回 9:00～16:00  
 受講料/無料 教材費/13,100円  
 受付期間 ※10月6日(火)から受付開始

## 新型コロナウイルス感染予防対策について

- 37.5℃以上の熱がある場合や、咳、息苦しさ、強いだるさ等、体調のすぐれない場合は参加をお控え下さい。その際を受講料の返金・減額はできませんので、ご了承下さい。
- 現地での検温、手指の消毒、マスク着用を徹底します。講師、スタッフも同様です。
- 会場や更衣室の利用人数を制限して実施します。
- 会場は適宜換気をいたします。
- 今後の状況によっては、中止となる場合がございます。ご協力の程、宜しくお願いいたします。



## 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)

※手話通訳が必要な方はご相談下さい

### 受付期間

【11月開講分】☑☒☓☔☕☖☗☘☙  
**10/10日 17:00**まで受付  
 【1月開講分】☑☒☓☔☕☖☗☘☙  
**12/1日～10日 17:00**まで受付

## 22 パソコン教室 [パソコンの基本操作を学ぼう]

初心者や長くパソコンから離れている方向きです。  
**毎週(11/5～12/17) 10:00～11:30**  
 受講料/無料(7回) 教材費/1,300円  
 難易度 ★

## 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。  
**毎週(11/3～12/22) 10:00～11:30**  
**毎木(R3年1/7～3/18) 13:00～14:30**  
 受講料/無料(11月7回)(1月10回) 教材費/1,800円  
 難易度 ★★

## 24 パソコン教室 [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(11/5～12/17) 13:00～14:30**  
**毎木(R3年1/7～3/18) 10:00～11:30**  
 受講料/無料(11月7回)(1月10回) 教材費/1,800円  
 難易度 ★★

## 25 パソコン教室 [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。  
**毎週(11/3～12/22) 10:00～11:30**  
**毎木(R3年1/7～3/18) 13:00～14:30**  
 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円  
 難易度 ★★

## 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/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)

### 受付期間

【11月開講分】☑☒☓☔☕☖☗☘☙  
**10/10日 17:00**まで受付  
 【1月開講分】☑☒☓☔☕☖☗☘☙  
**12/1日～10日 17:00**まで受付

## 32 水中運動教室 [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。  
**毎週(11/6～12/18)(R3年1/8～3/12)**  
**14:00～14:45** 受講料/無料(11月7回)(1月10回)  
 運動強度 ★★

## 33 水中運動教室 [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日(11/4～R3年3/17)**  
**14:00～14:45** 受講料/無料(10回)  
 運動強度 ★

## 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/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)

### 受付期間

開催月の1日～10日  
**17:00**まで受付

## 60 水中運動教室 [ワンポイント教室]

1回限りの水中運動教室です。  
 定員 12名  
 受講料/無料

## 10/25日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。  
 運動強度 ★★

## 11/22日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。  
 運動強度 ★

## 12/20日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。  
 運動強度 ★★

## R3年2/28日14:00～14:45 [楽しく水中運動]

減量したい方向きです。  
 運動強度 ★★★★★

※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。

# 窓口申し込み方法

### 窓口お申込みの注意事項

- 10/1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.22～35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.22～35は案内はがきに記載している期日までに、No.41、130～151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、新型コロナウイルスなどの有事対応により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。

## 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)  
 (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日曜日に実施の無料教室です。事前予約が必要です。No.130～151は10月初旬～12月中旬にかけて毎週1回、全10回の教室です。コロナ感染防止の為、定員を減らして開催。マスクを必ずご持参ください。

受付期間 10/1日より開始(先着順)

## 41 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。開始日の年齢が上記範囲内であること。お様は2名まで。  
**第2・4日 10:45～11:45**  
 受講料/無料(事前予約制) 定員 12組

## 132 ヨガ教室

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セスが期待できます。※シューズ不要  
**①火 18:30～19:30 ②水 9:30～10:30**  
**③木 19:15～20:15 ④金 9:30～10:30**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/①伊崎 ②江村 ③長 ④伊崎 定員 24名

## 134 ボディジャム教室

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 14:00～15:00**  
 10回コース:5,500円 1回体験:550円  
 講師/大村 定員 24名

## 137 ピラティス教室

身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的として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火 19:45～20:45 ②水 15:30～16:30**  
**③木 11:00～12:00**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/①伊崎 ②阿南(智) ③伊崎 定員 24名

## 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  
**水 12:45～13:45**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/伊崎 定員 24名

## 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。ダンス初心者、シニア世代、産後の女性にもオススメです!  
**水 21:00～21:45**  
 10回コース:5,500円 1回体験:550円  
 講師/起田 定員 24名

## 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です。呼吸と動きを合わせしなやかにバランスの良い体をつくります。※シューズ不要  
**日 14:30～15:30**  
 10回コース:5,500円 1回体験:550円  
 講師/阿南(智) 定員 24名

## 150 スクエアステップ教室

高齢者の転倒、介護予防と認知機能向上、体力づくりを目的に、ステップを踏んで歩く脳トレを楽しみます。様々な動きのバリエーションがあるので、初めての方も安心です。自分に合った動きを段階を踏んで高めていきます。  
**金 9:15～10:15**  
 10回コース:6,600円 1回体験:500円  
 講師/SCネット大分 定員 10名

## 130 ベビーマッサージ教室

お母さんが赤ちゃんとふれあひながら「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水 9:45～10:45 ②木 11:15～12:15**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/①藤田 ②山下  
 対象/1歳0か月～3歳0か月のお子様と母親  
 ※初回時に左記範囲内であること 定員 12組

## 132 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とり、全身をほぐします。ゆと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  
**金 12:30～13:30**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/長 定員 24名

## 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。ストレッチ効果も高く、疲れの溜まりやすい部位を気持ちよくリラックスさせていきます。※シューズ不要  
**金 10:30～11:30**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/森迫 定員 24名

## 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  
**水 11:15～12:15**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/伊崎 定員 24名

## 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、美しく優雅に踊れるようになる教室です。  
**①水 15:15～16:15**  
**②日 12:00～13:00**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/①藤田 ②小川 定員 24名

## 143 初級者向けエアロビクス教室

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水 12:30～13:30 ②日 15:45～16:45**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/①岡田・塩月・梅木 ②阿南(智) 定員 24名

## 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します。自分に合った重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。前半は説明や動きの確認を行います。  
**水 21:00～22:00**  
 10回コース:5,500円 1回体験:550円  
 講師/ネオ 定員 20名

## 151 リズムトレーニング教室

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。  
**金 16:45～17:30、17:45～18:45**  
 月4回コース:4,400円 1回体験:500円  
 講師/吉永  
 対象/年小、年中、年長クラス45分・小1、小2クラス60分 定員 24名

## 131 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。  
**水 14:05～15:05**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/梅木  
 対象/1歳0か月～3歳0か月のお子様と母親  
 ※初回時に左記範囲内であること 定員 12組

## 133 健美操(けんびそう)教室

はじめての方でもできるわかりやすい動きで運動します。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  
**水 13:55～14:55**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/城倉 定員 24名

## 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。  
**水 14:00～15:00**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/工藤 定員 24名

## 139 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。  
**水 9:45～10:45**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/有川 定員 24名

## 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踊れるようになる教室です。  
**水 15:30～16:30**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/小網 定員 24名

## 145 踏み台エクササイズ 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。  
**①水 12:35～13:35 ②水 18:30～19:30**  
 10回コース:6,600円 1回体験:660円  
 講師/①岡田 ②阿南(智) 定員 24名

## 149 アスレチックトレーニング教室

子供の運動神経が良くなる黄金期に、走る、投げる、跳ぶ、リズムステップなどの36の動きを運動と遊びを通じて身につけていきます。多様な適切な運動を経験し運動神経を鍛えていきます。  
**水 16:45～17:30、17:45～18:45**  
 月4回コース:4,400円 1回体験:550円  
 講師/井上  
 対象/年小、年中、年長クラス45分・小1、小2クラス60分 定員 24名

新教室

No.149～151は新しい教室です。是非体験にご参加下さい。