

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。(抽選時は大分市にお住まいの方を優先)
●年齢は、すべて平成31年4月1日現在の満年齢です。

J:COM ホルトホール大分の休館日は毎月第2・4日です(休館日が祝日の場合、翌日以降の平日)。年末年始休館(12/28～1/3)。

2019年 前期

# ホルトホール大分講座 参加者募集!!

## はがき申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日/各曜日

| カルチャー   |  | 申込締切   |  |
|---|--|--|--|
| 文化教室 会場/福祉共有施設(会議室) お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付)  |  | 4/18(水)17:00(必着)   |  |
| 48 <b>ヘルシー・エイジング</b><br>～健康寿命ののび方講座～<br>定員 20名<br>ストレス・心と体の健康・薬・認知症などの健康法を講師/中野 重行 大分大学名誉教授元大分大学病院長<br>Ⅷ(月2回)(5～9月) 11:00～12:30<br>5,400円(10回)  | 58 <b>【福祉】健康セミナー</b><br>〈生き生きカルチャーライフ〉<br>定員 100名<br>2019年 6月12日(水) 2019年 9月12日(水)<br>痛みと上手につきあうために ここからだいのちをめぐる人間学<br>三島 康典 大分三ツツカシセンター 主任講師<br>10:30～12:00 無料(全2回コース)                  | 179 <b>ネイティブ英会話II</b><br>(中級)<br>定員 15名<br>楽しみながら生きた英語が学べます<br>講師/Devi<br>Ⅷ(月4回)(5～9月) 19:00～19:50<br>21,600円(20回)   |  |
| 49 <b>新聞コラム「東西南北」</b><br>書き写し講座<br>定員 20名<br>名物コラム「東西南北」を美文字で書き写します<br>講師/今井 清美 大分県書写指導者連合会理事<br>第2・4回(月2回)(5～9月) 10:00～11:30<br>5,400円(10回) 教材費/500円   | 170 <b>フラワーデザイン・</b><br>花あそび<br>定員 20名<br>生花を中心にTPOに合わせた花の楽しみ方を学ぶ<br>講師/草柳 澄子 公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会 名誉講師<br>現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰<br>第2・4回(月2回)(5～10月) 13:00～15:00<br>19,440円(12回) 花代月4,320円 | 180 <b>古典文学散歩</b><br>定員 20名<br>初心者対象。古典文学作品を楽しく味わいます。<br>講師/芝尾 仁 和歌文学会会員<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 13:30～15:00<br>14,040円(10回) 教材費/500円  |  |
| 50 <b>「かな」のくずし字を読むく入門コース</b><br>茶軸やかなの書を読むために<br>定員 20名<br>仕事・学校帰りにも通えるはじめての夜間コース!<br>講師/芝尾 京子 日本大学和歌文学研究会会長<br>第2・4回(月2回)(5～9月) 19:00～20:30<br>5,400円(10回) 教材費1,000円                             | 171 <b>古布リメイク・古布あそび</b><br>【午前の部】<br>定員 15名<br>思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に<br>講師/富田 桂子 元氣的古典 きものOdeモード<br>第2回(月1回)(5～10月) 10:00～12:00<br>11,664円(6回)  | 181 <b>ハッピーソーイング</b><br>定員 12名<br>布で生み出す小物など自分の作りたいものを<br>講師/布工房なかま 主宰<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 13:30～15:30<br>9,720円(10回) 教材費/500円   |  |
| 51 <b>はじめましょう!</b><br>パソコン入門<br>定員 15名<br>初心者向けで楽しく学べます。ノートPC各自準備<br>講師/(有)PCコンサルタント 所属講師<br>Ⅷ(月4回)(5～9月) 14:00～16:00<br>8,640円(20回) 教材費/1,000円   | 172 <b>古布リメイク・古布あそび</b><br>【午後の部】<br>定員 15名<br>思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に<br>講師/富田 桂子 元氣的古典 きものOdeモード<br>第2回(月1回)(5～10月) 13:30～15:30<br>11,664円(6回)  | 182 <b>美しくなるための</b><br>ビューティーエクササイズ<br>定員 15名<br>美しいしぐさ、立ち方など、プロが教えます<br>講師/水城 恵子 音や、スタイル&マナーインストラクター<br>日本サービスマナー協会認定講師<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 19:00～20:00<br>16,200円(10回) |  |
| 52 <b>初めての韓国語</b><br>定員 40名<br>話す・聞く・読む、日常会話を速く習得します<br>講師/オム・ジェノバ<br>第1・3・4回(月3回)(5～9月) 19:00～21:00<br>6,480円(15回) 教材費/2,800円  | 173 <b>茶道(表千家)</b><br>定員 20名<br>伝統芸術茶道を学んでみませんか?初心者可<br>講師/出田 宗昌、岩男 宗尚<br>第1・3回(月2回)(5～10月) 19:00～21:00<br>19,440円(12回) 水屋料月2,000円   | 183 <b>木目込み人形(初級)</b><br>定員 15名<br>雛人形・五月人形などの人形を手作りで<br>講師/三代 真寿夢 真多島人形学院教授<br>Ⅷ(月2回)(5～9月) 10:30～12:00<br>16,200円(10回) 教材費/実費  |  |
| 53 <b>目からウロコ・基礎から</b><br>の書道講座<br>定員 20名<br>文字を正しく整えて書くためのコツを教えます<br>講師/松崎 六郷 NPO法人 大分県書写指導者連合会 会長<br>大分県美術協会書道部 部長<br>Ⅷ(月3回)(5～9月) 10:00～12:00<br>6,480円(15回) テキスト代/3,000円                       | 174 <b>男の茶道(裏千家)</b><br>定員 20名<br>和敬清寂の心を学んでみませんか? (男性のみ)<br>講師/奈良 宗代、藤田 由紀子<br>第2・4回(月2回)(5～10月) 19:00～21:00<br>19,440円(12回) 水屋料月2,000円 教材費1,728円                                       | 184 <b>ステップアップ書道</b><br>定員 20名<br>基本的な古典を学び、書道の楽しさをひろげます<br>講師/松崎 六郷 NPO法人 大分県書写指導者連合会 会長<br>大分県美術協会書道部 副会長<br>Ⅷ(月2回)(5～9月) 13:30～15:30<br>16,200円(10回) テキスト代3,000円      |  |
| 54 <b>整理収納</b><br>定員 20名<br>暮らしやすい生活を送る整理収納の考え方やコツを<br>講師/力徳 智子 整理収納アドバイザー・終活アドバイザー<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 10:30～12:00<br>無料(10回) 教材費/1,500円   | 175 <b>上手な話し方</b><br>定員 20名<br>話し方が、上手になりたいと思いませんか?<br>講師/杉田 吉成 話し方インストラクター<br>第2・4回(月2回)(5～9月) 13:00～15:00<br>10,800円(10回)  | 185 <b>篆刻を愉しむ</b><br>定員 20名<br>姓名、雅号や詩句を石に彫ります<br>講師/安部 華慧 毎日書道会会員制玄書道会審査会副会長扶桑印社同人<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 13:00～15:00<br>10,800円(10回)                                      |  |
| 55 <b>初めての手話</b><br>定員 30名<br>手話の基礎を学ぶ講座です<br>講師/大分県聴覚障害者協会 認定講師<br>Ⅷ(9/18のみ水曜日)(5～10月) 10:00～12:00<br>無料(20回) テキスト代/4,240円   | 176 <b>話しの輪</b><br>～やさしい読み聞かせ～<br>定員 20名<br>健康の為に発声練習からスタートしませんか?<br>講師/加島 久住子 元 OBS アナウンサー<br>第2・4回(月2回)(5～9月) 13:00～15:00<br>10,800円(10回)  | 186 <b>はじめてのハンドニット</b><br>定員 20名<br>基礎から、作品も易しい物から始めます<br>講師/おがた あつこ 日本手芸普及協会 手編み師範<br>Ⅷ(月2回)(5～10月) 10:00～12:00<br>12,960円(12回)   |  |
| 56 <b>自信とやる気を引き出す</b><br>実践心理学<br>定員 20名<br>人生を自分らしく幸せに生きるための実践心理学<br>講師/マックビーン光子 米国催眠療法協会認定ヒプノセラピスト<br>米国NLP協会認定プラクティショナー 実践のコーチング(アソシエイト)<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 19:00～20:30<br>無料(10回) 教材費/1,000円 | 177 <b>美文字講座</b><br>定員 30名<br>美文字に挑戦、美しい文字は一生の財産です<br>講師/今井 清美 大分県書写指導者連合会 理事<br>Ⅷ(5～9月) 19:00～21:00<br>16,200円(15回) 教材費/500円  | 187 <b>心と体のニンゲン学</b><br>～充実した人生をおくる秘訣～<br>定員 20名<br>「人生を充実して生きるために役立つノウハウ」を<br>講師/中野 重行 大分大学 名誉教授元大分大学病院長<br>第2回(月1回)(5～9月) 13:00～14:30<br>9,180円(5回)                    |  |
| 57 <b>初心者向け入門囲碁講座</b><br>定員 18名<br>碁が分かれば楽しさ倍増!碁を始めませんか?<br>講師/本田 維憲 日碁会会長 日本棋院六段<br>Ⅷ(月2回)(5～9月) 13:30～16:30<br>無料(10回) 教材費/1,000円   | 178 <b>ネイティブ英会話I</b><br>(初級)<br>定員 15名<br>楽しみながら生きた英語が学べます<br>講師/Devi<br>Ⅷ(月4回)(5～9月) 18:00～18:50<br>21,600円(20回)  | 188 <b>やさしい中国語</b><br>定員 20名<br>日本人講師の中国語でわかりやすく学びます<br>講師/安部 彩華 日本太極文化学院副院長<br>第1・3回(月2回)(5～9月) 13:30～15:00<br>19,440円(5回) 教材費/1,296円                                   |  |

## はがき申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日/各曜日

| 運動   |  | 申込締切  |   |
|--|--|---|---|
| 障がい者<br>福祉センター<br>会場/3階<br>ウォーキングプール<br>対象/一般<br>お問い合わせ tel.097(576)8880(障がい者福祉センター)<br>開催回数10回 最少開催人数5名<br>運動強度を★1～5個で表します。 定員15名                               |  | [4,5月開講分] (120)(121)(123)<br>4/10(水)17:00(必着)<br>[7月開講分] (122)(124)<br>6/1(土)～11(日)17:00(必着)  |   |
| 120 <b>一般対象 水中運動教室</b><br>「水中ウォーキング入門」<br>定員 15名<br>初心者向きで、効果的な水中運動を学びます。<br>第1・3・5回(5/20～9/16)<br>14:00～14:45<br>6,000円 ※別途1回につき利用券(100円)要 運動強度★★               | 121 <b>一般対象 水中運動教室</b><br>「めざせ減量」<br>定員 15名<br>メタボ予防や減量を目指す方向きです。<br>毎週四(4/23～7/2)<br>19:30～20:15<br>6,000円 ※別途1回につき利用券(100円)要 運動強度★★★ | 122 <b>一般対象 水中運動教室</b><br>「膝・腰スッキリ」<br>定員 15名<br>膝痛・腰痛がある等体力に自信のない方向きです。<br>毎週四(7/16～10/1)※7月開講<br>14:00～14:45<br>6,000円 ※別途1回につき利用券(100円)要 運動強度★           | 123 <b>一般対象 水中運動教室</b><br>「足腰シャンシャン」<br>定員 24名<br>転倒予防等の運動をしたいシニア世代向きです。<br>毎週四(4/25～7/4)<br>14:00～14:45<br>6,000円 ※別途1回につき利用券(100円)要 運動強度★ |
| 124 <b>一般対象 水中運動教室</b><br>「脂肪燃焼&リフレッシュ(ハードコース)」<br>定員 20名<br>運動負荷をかけた体力に自信がある方向きです。<br>毎週四(7/18～9/26)※7月開講<br>19:30～20:15<br>6,000円 ※別途1回につき利用券(100円)要 運動強度★★★★★ |  |   |   |
| 43 <b>忙しい人のための!</b><br>体においしい時短料理<br>定員 24名<br>超簡単!栄養満点時短料理&栄養ミニ講話。<br>講師/佐々木史子、谷野 真弓(公社)大分県栄養士会<br>第3回 19:00～22:00(5～8月)<br>6,480円(4回コース制・食材費込)                 |  | 161 <b>気軽にMen's Kitchen</b><br>家庭料理<br>定員 12名<br>来たれ男性陣!家庭料理を気軽にマスターしよう!<br>講師/緒方 智子 T's Kitchen(暮らし研究所)<br>第2回 19:00～22:00(5～7月・9月)<br>8,640円(4回コース制・食材費込) |   |
| 44 <b>ホルトヘルシークラブ</b><br>定員 24名<br>健康講話・運動・料理を一度に楽しむ欲張りタイム。<br>講師/日名子 祐子、溝邊 淑子、上田 由美、河野 澄江(公社)大分県栄養士会<br>第2回(5～7月)、第3回(8月)9:30～13:00<br>2,160円(4回コース制・食材費込)       |  | 162 <b>美と健康・</b><br>おもてなし料理<br>定員 24名<br>あなたの手料理でお客様を美しく健康におもてなし!<br>講師/衛藤 孝代 料理研究家(管理栄養士)<br>第3回 10:00～13:00(5～7月・9月)<br>8,640円(4回コース制・食材費込)               |   |
| 45 <b>わくわく親子料理</b><br>定員 12組 24名<br>親子で「食育」楽しく作っておいしさお腹いっぱい。<br>講師/吉澤 恵理子、栗生 美幸(公社)大分県栄養士会<br>第4回 10:00～13:00(5～8月)<br>6,480円(4回コース制・2人分食材費込)                    |  | 163 <b>晩酌ばんざい!</b><br>和風おつまみ<br>定員 20名<br>和食料理人の「つまみ」をご自分で。晩酌旨し☆<br>講師/中邑 政彦 遊膳制家なか邑 店主<br>第1回 19:00～22:00(6～9月)<br>8,640円(4回コース制・食材費込)                     |   |
| 46 <b>み～んな笑顔☆</b><br>食物アレルギー<br>定員 15名<br>アレルギーは食材工夫で安心、美味しい。個別相談OK!<br>講師/高松 伸枝 別府大学食物栄養学科 教授<br>第4回 14:00～17:00(5～8月)<br>4,320円(4回コース制・食材費込)                   |  | 164 <b>おうちでカフェごはん</b><br>定員 20名<br>生パスタにチャレンジしてカフェ気分を満喫♥<br>講師/黒川 明 Via Della Chiesa 代表<br>第2回 11:00～14:00(5～8月)<br>8,640円(4回コース制・食材費込)                     |   |
| 47 <b>素材を生かした</b><br>減塩レシピ<br>定員 24名<br>濃味の舌をリセット。素材の旨味で減塩、健康体へ。<br>講師/小野 秀子(公社)大分県栄養士会<br>第4回 10:30～13:30(5～8月)<br>4,320円(4回コース制・食材費込)                          |  | 165 <b>パン・お菓子作り教室</b><br>定員 20名<br>私だけの手ごねパン。お菓子も作って楽しもう。<br>講師/浅野 智恵子 ノアのパン教室 講師<br>第3回 13:00～16:00(5～7月・9月)<br>8,640円(4回コース制・食材費込)                        |   |
| 160 <b>Men's Kitchen</b><br>洋食コース<br>定員 20名<br>男子厨房、簡単にウマイ洋食にチャレンジ!<br>講師/田中 みどり、麻生 教子 料理研究家<br>第2回(5月)、第1回(6～7月・9月)11:00～14:00<br>8,640円(4回コース制・食材費込)           |  | 166 <b>ビギナーのための!</b><br>定番料理<br>定員 20名<br>家庭の定番をプロがレクチャー “自慢の一品”に。<br>講師/島田 祐伍 Rat Kitchenはらべこ 店主<br>第1回 19:00～22:00(6～9月)<br>8,640円(4回コース制・食材費込)           |   |

## 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、郵送またはご持参下さい。締切日必着です。

郵便往復はがき  
870-0839

62 往信

JCOMホルトホール大分行

大分市金池南一丁目五番一号

山折り

※返信用につき  
何も記入しなごうください

郵便往復はがき  
0000-0000

62 返信

あなたのお名前様

※様は記入してごうください

あなたのお住所

合折り

④ 電話番号  
携帯  
自宅

③ 参加者の氏名(ふりがな)年齢性別  
(小学生は学校学年も記入)  
(親子料理教室の親子参加は保護者名と子どもの名前)

② 郵便番号  
住所

① No.と講座名

## はがきお申込みの注意事項

- 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 受講料は全期間の総額で、初回一括(No.120～124は指定する期日まで)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。
- 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。

※往信を表にして二つに折り、差し出して下さい。※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。

