

窓口申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日/各曜日

カルチャー ※手話通訳が必要な方はご相談下さい		受付期間	
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)		申し込み時は、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ははがきでお知らせします。難易度を★1～5個で表します。	
22 パソコン教室 定員10名 「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く方向きです。 毎週(10/22～12/24) 13:00～14:30 無料(10回) 教材費/1,300円	26 パソコン教室 定員10名 「Word・Excelを連携させよう」	Excelで作った表をWordで文書作成・印刷します。※1月開講 毎週(R2年1/9～3/12) 13:00～14:30 無料(10回) 教材費/1,800円
23 パソコン教室 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。 毎週13:00～14:30(10/10～12/12) 毎週10:00～11:30(R2年1/9～3/12) 無料(10回) 教材費/1,800円	28 パソコン教室 定員10名 「自分史を作ろう」	画像やイラストを取り入れ自分史や日記を作ります。 毎週(10/22～12/24) 10:00～11:30 無料(10回) 教材費/1,800円
24 パソコン教室 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。 毎週10:00～11:30(10/10～12/12) 毎週13:00～14:30(R2年1/7～3/24) 無料(10回) 教材費/1,800円	30 革細工教室 定員10名 10月:初心者向きコース 1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(10/9～12/11)(R2年1/8～3/11) 無料(10回) 教材費/5,000円
25 パソコン教室 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。 毎週(R2年1/7～3/24) 10:00～11:30 無料(10回) 教材費/1,800円	31 七宝焼教室 定員10名 10月:初心者向きコース 1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(10/11～12/13)(R2年1/10～3/13) 無料(10回) 教材費/5,000円

運動		受付期間	
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)		申し込み時は、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ははがきでお知らせします。運動強度を★1～5個で表します。	
32 水中運動教室 定員10名 「うきうきウォーキング」	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) (10/11～12/13)(R2年1/10～3/13)	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。※観ね小学生までの子供が対象です。保護者が水中まで付き添う必要があります。 第1・3・5回 14:00～14:45 無料(5回) (9/29～11/17)
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) (10/16～2/19)		

運動		受付期間	
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)		1回限りの水中運動教室です。申込み時は、障害者手帳等を準備してウォーキングプール窓口にお越しください。〈先着順〉最少開催人数5名。運動強度を★1～5個で表します。	
36 水中運動教室「ワンポイント教室」	1回限りのテーマを絞った教室です。 無料	10/27 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。	11/24 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。
	12/22 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。	R2年2/23 14:00～14:45 「楽しく水中運動」 減量したい方向きです。	

窓口申し込み方法

窓口お申込みの注意事項

- 9/1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、初回に一括(No.22～35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。

41 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

2日 9:00～16:00

無料 教材費/実費

受付期間

10/9～受付



※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。

窓口申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日/各曜日

運動		受付期間	
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)		申し込み時は、ヘルスアップルーム・トレーニングルームの予約を済ませてください。	
129 ベビーマッサージ教室	お母さんが赤ちゃんといっしょに「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。 ① 9:45～10:45 ② 11:15～12:15 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①篠田 ②山下 対象/0歳0か月～1歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲内であることを	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て筋力を強化します。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 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/工藤
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 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/梅木 対象/1歳0か月～4歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲内であることを	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 19:45～20:45 ② 15:30～16:30 ③ 11:00～12:00 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①伊崎 ②阿南(智) ③伊崎
131 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ゼーションが期待できます。※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 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①伊崎 ②江村 ③長 ④江村	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 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/伊崎
131 ヨガ入門教室	はじめてヨガをする方、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 12:30～13:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/長	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 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/有川
133 健美操(けんぴそう)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 13:55～14:55 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/城倉	139 バレト教室	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 12:45～13:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/伊崎
134 HIPHOP教室	ダンスミュージックにのって楽しく汗をかきましょう。簡単に、確実にダンスの上達を目指します。 19:00～20:00 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/大村	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 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①藤田 ②小川
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リースさせていただきます。※シューズ不要 10:30～11:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/森迫	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 6,600円(10回コース) 1回体験/890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の中で楽しく体を動かすことができます。初めてでも安心して参加できます。 14:00～15:00 19:45～20:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890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。ダンス初心者、シニア世代、産後の女性にもオススメです。 21:00～21:45 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 講師/起田	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づくりを行います。 ① 12:30～13:30 ② 15:45～16:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①岡田・塩月・梅木 ②阿南(智)
145 ステップ(踏み台)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 12:35～13:35 ② 18:30～19:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①岡田 ②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 ① 19:45～20:45 ② 14:30～15:30 5,500円(10回コース) 1回体験/890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。 ① 21:00～22:00 ② 21:00～22:00 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 講師/ネオ	148 ボディコンバット教室	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、腕やウエスの引き締め効果抜群です。最初15分は説明と練習を行いその後45分クラスを行います。 21:00～22:00 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 講師/大久保