

受講対象者 ■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)

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)。

令和2年度 後期

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 11月開講	
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) No.47~59の教室について1人2教室まで受講可能ですが、1度終了した教室の再申し込みはできません。	179 はじめましょう! やさしい読み聞かせ NEW 定員15名 物語を声に出して味わうひと時を 講師/加島 久住子 元OBSアナウンサー 月2回 金 13:00~15:00 受講料/11,000円(10回)
47 人生100歳時代の健康講話 定員10名 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 月2回 水 11:00~12:30 受講料/5,500円(10回)	177 はじめましょう! やさしい読み聞かせ NEW 定員15名 物語を声に出して味わうひと時を 講師/加島 久住子 元OBSアナウンサー 月2回 金 13:00~15:00 受講料/11,000円(10回)
48 新聞コラム 「東西南北」書き写し講座 定員10名 名物コラム「東西南北」を美文字で書き写します 講師/今井 清美 大分県書写道指導者連合会 理事 月2回 金 10:00~11:30 受講料/5,500円(10回) 教材費/500円	180 美文字講座 定員25名 美文字に挑戦、美しい文字は一生の財産です 講師/今井 清美 大分県書写道指導者連合会 理事 月2回 水 19:00~21:00 受講料/16,500円(15回) 教材費/500円
49 『かな』のくずし字を読む<入門コース> 定員15名 -茶軸やかなの書を読むために- 仕事・学校帰りに楽しく学べます 講師/芝尾 京子 日本大学和歌文学研究会会員 月2回 水 19:00~20:30 受講料/5,500円(10回) 教材費/1,000円	181 ネイティブ英会話I(初級) 定員10名 楽しみながら生きた英語が学べます 講師/Devi 月4回 水 18:00~18:50 受講料/22,000円(20回)
50 はじめましょう! パソコン入門 定員15名 初心者向けで楽しく学べます。ノートPC各自準備(必須) 講師/(有)PCコンサルタント 所属講師 月4回 水 14:00~16:00 受講料/8,800円(20回) 教材費/1,100円	182 ネイティブ英会話II(中級) 定員10名 学び直しやスキルアップに! 講師/Devi 月4回 水 19:00~19:50 受講料/22,000円(20回)
51 初めての韓国語 定員24名 話す・聞く・読む、日常会話を速く習得します 講師/オム・ジェノバ 月3回 水 19:00~21:00 受講料/6,600円(15回) 教材費/3,000円	183 古典文学散歩 定員15名 初心者対象。古典文学作品を楽しく味わいます 講師/芝尾 仁和歌文学会会員 月2回 水 13:30~15:00 受講料/14,300円(10回) 教材費/500円
52 ホルト子ども書道教室 NEW 定員15名 書道を初めて体験するお子様が硬筆・毛筆を学べます 対象:(幼稚園生~中学生) 講師/土肥 安壽 白鶴書道会理事 大分大学非常勤講師 月2回 水 14:00~15:00 受講料/4,400円(10回) 教材費/実費	185 ステップアップ書道 定員15名 字形の整え方、基本的な書道の古典の学び方 講師/崎崎 六郷 NPO法人 大分県書写道指導者連合会 会長 大分県美術協会書道部 会長 月2回 水 13:30~15:30 受講料/16,500円(10回) テキスト代/3,000円
53 整理収納 定員20名 暮らしやすい生活を送る整理収納の考え方やコツを 講師/力徳 智子 整理収納アドバイザー・終活アドバイザー 月2回 水 10:30~12:00 受講料/4,400円(10回) 教材費/1,500円	186 篆刻を愉しむ 定員15名 姓名、雅号や詩句を石に彫ります 講師/安部 華慧 毎日書道会審査会員 創玄書道会一科審査会員 扶桑印社同人 月2回 水 13:00~15:00 受講料/11,000円(10回)
55 自信とやる気を引き出す 実践心理学 定員20名 人生を自分らしく幸せに生きるための実践心理学 講師/マックビーン 光子 米国催眠療法協会認定ヒプセラピスト 米国NLP協会認定プラクティショナー「笑顔のコーチング」ファシリテーター 月2回 水 19:00~20:30 受講料/4,400円(10回) 教材費/1,000円	187 はじめてのハンドニット 定員15名 基礎から、作品も易しい物から始めます 講師/おがた あつこ 日本手芸芸友協会 手編師範 月2回 水 10:00~12:00 受講料/13,200円(12回)
56 初心者向け 入門囲碁講座 定員18名 碁が分かれば楽しさ倍増!囲碁を始めませんか? 講師/本田 維憲 日碁会会長 日本棋院六段 月2回 水 13:30~16:30 受講料/無料(10回) 教材費/1,000円	188 やさしい中国語 定員15名 日本人講師の中国語でわかりやすく学びます 講師/安部 彩華 日本太極文化学院副院長 月2回 水 18:30~20:00 受講料/19,800円(10回) 教材費/実費
57 健康セミナー<生き生きカルチャーライフ> 定員100名 「六郷満山・その祈りと文化」 講師/寺田豪淳 師 国東市両子寺法嗣 1回(2月18日水) 10:30~12:00 受講料/無料(1回)	174 フラワーデザイン 花あそび 定員10名 生花を中心にTPOに合わせた花の楽しみ方を学べます 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 名誉本部長 現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰 月2回 水 13:00~15:00 受講料/19,800円(12回) 花代/月4,400円
58 ホルト 子どもそろばん教室 NEW 定員20名 そろばんを初めて体験するお子様が楽しみながら学ぶ教室 対象:(小学1年~6年生) 講師/中野初子(大分珠算連盟 常任理事) 月3~4回 水 13:30~15:00 受講料/8,800円(20回) 教材費/実費	175 古布リメイク 古布あそび【午前の部】 定員15名 思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に 講師/富田 桂子 元氣的古典 きものdeモード 月1回 金 10:00~12:00 受講料/11,880円(6回)
59 初めてのスマホ教室 NEW 定員20名 スマートフォンデビューしませんか? スマートフォン各自準備(必須)機種確認 講師/(有)PCコンサルタント 所属講師 全3回(11月6日・13日・20日) 金 14:00~16:00 受講料/1,650円(3回)	176 古布リメイク 古布あそび【午後の部】 定員15名 思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に 講師/富田 桂子 元氣的古典 きものdeモード 月1回 金 13:30~15:30 受講料/11,880円(6回)
179 はじめましょう! やさしい読み聞かせ NEW 定員15名 物語を声に出して味わうひと時を 講師/加島 久住子 元OBSアナウンサー 月2回 金 13:00~15:00 受講料/11,000円(10回)	177 茶道(表千家) 定員15名 伝統芸術茶道を学んでみませんか?初心者可 講師/出田 宗昌 岩男 宗尚 月2回 金 19:00~21:00 受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円
180 美文字講座 定員25名 美文字に挑戦、美しい文字は一生の財産です 講師/今井 清美 大分県書写道指導者連合会 理事 月2回 水 19:00~21:00 受講料/16,500円(15回) 教材費/500円	188 やさしい中国語 定員15名 日本人講師の中国語でわかりやすく学びます 講師/安部 彩華 日本太極文化学院副院長 月2回 水 18:30~20:00 受講料/19,800円(10回) 教材費/実費

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	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/一般 お問い合わせ tel.097(576)8880(障がい者福祉センター) 開催回数10回 最少開催人数5名 運動強度を★1~5個で表します。 ※返信はがきに記載している期日までに受講手続きを完了して下さい。	121 水中運動教室「水中ウォーキング入門」 初心者向きで、効果的な水中運動を学びます。 第1・3・5月(11/2~R3年3/15) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要
122 水中運動教室「めざせ減量」 メタボ予防や減量を目指す方向きです。 毎水(11/3~R3年1/26) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要	124 水中運動教室「足腰シャンシャン」 転倒予防等の運動をしたいシニア世代向きです。 毎水(11/5~R3年1/14) 14:00~14:45 受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要

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、の受講料の返金・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。

料理	11月開講
キッチンスタジオ/健康プラザ 会場/1階 キッチンスタジオ お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付) ※日程は予定のため変更になる場合がございます。	164 気軽にメンズ・ワールド・キッチン 定員12名 中華料理韓国料理などを少人数で学びませんか? 講師/緒方 智子 T's Kitchen(暮らし研究所) 水(月1回) (11/11・12/9・1/13・2/10) 18:30~21:30 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
42 忙しい人のための! 体においしい時短料理 定員24名 超簡単!栄養満点時短料理&栄養ミニ講話。 講師/佐々木 史子、谷野 真弓 (公社)大分県栄養士会 水(月1回) (11/18・12/16・1/20・2/17) 19:00~22:00 受講料/6,600円(4回コース制・食材費込)	165 美と健康 おもてなし料理 定員24名 あなたの手作り料理でお客様を美しく健康におもてなし☆ 講師/衛藤 孝代 料理研究家・管理栄養士 水(月1回) (11/20・12/18・1/29・2/19) 10:00~13:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
43 ホルトヘルシークラブ 定員24名 健康講話・運動・料理を一度に楽しむ欲張りタイム。 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 水(月1回) 11/8・12/13・1/10・2/14) 9:30~13:00 受講料/2,200円(4回コース制・食材費込)	166 晩酌ばんざい! イタリアンおつまみ NEW 定員24名 イタリアンシェフ直伝の“つまみ”をご自分で。晩酌旨し☆ 講師/首藤 ノリタカ 北浜Casa オーナーシェフ 水(月1回) (11/2・12/7・2/1・3/1) 11:00~14:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
44 わくわく親子料理 定員12組24名 親子で“食育”楽しく作っておいしさお腹いっぱい。 講師/吉澤 恵理子、粟生 美幸 (公社)大分県栄養士会 水(月1回) (11/28・12/26・1/23・2/27) 10:00~13:00 受講料/6,600円(4回コース制・2人分食材費込)	167 おうちでカフェごはん 定員20名 生パスタにチャレンジしてカフェ気分を満喫☆ 講師/黒川 明 Via Della Chiesa 代表 水(月1回) (11/12・12/10・1/14・2/4) 11:00~14:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
45 み〜んな笑顔☆ 食物アレルギー対応食 定員15名 アレルギーは食材工夫で安心、美味しい。個別相談OK! 講師/高松 伸枝 別府大学食物栄養学科 教授 水(月1回) (12/19・1/23・2/27・3/27) 14:00~17:00 受講料/4,400円(4回コース制・食材費込)	168 パン・お菓子作り教室 定員20名 私だけの手ごねパン。お菓子も作って楽しもう。 講師/浅野 智恵子 ノアのパン教室 講師 水(月1回) (11/19・12/17・1/21・2/18) 13:00~16:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
46 素材を生かした減塩レシピ 定員24名 濃味の舌をリセット。素材の旨味が減塩、健康体へ。 講師/小野 秀子 (公社)大分県栄養士会 水(月1回) (11/25・12/23・1/27・2/24) 10:30~13:30 受講料/4,400円(4回コース制・食材費込)	169 プロに学ぶ! お魚の定番定食 NEW 定員20名 お魚大好きなひとのためのコースが新登場! 講師/島田 祐伍 Rat Kitchenはらぺこ 店主 水(月1回) (11/10・12/1・1/5・2/2) 19:00~22:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)
163 カンタン!男子ご飯部 定員20名 男子厨房、和食洋食を楽しく学びましょう。 講師/田中 みどり、麻生 敦子 料理研究家 水(月1回) (11/7・12/5・1/9・2/6) 11:00~14:00 受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)	173 砂糖を使わないスイーツ教室 NEW 定員15名 砂糖を使わず県産無農薬野菜でとびきりのスイーツを♡ 講師/石田 今日子 久司マクロビオティック アドバイザー 11/14(全1回) 13:00~16:00 受講料/2,200円(1回・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

63 往信

JCOM ホルトホール大分行

大分市金池南二丁目五番二号

山折り

※返信用につき
何も記入しないで大丈夫

郵便往復はがき

63 返信

あなたのお名前

谷折り

④ No.と講座名
③ 郵便番号・住所
② 参加者の氏名(ふりがな)・年齢・性別
① 親子料理教室と子ども書道
(親子料理教室と子ども書道・子どもそろばん教室は保護者名と子ども名前)
④ 電話番号
自宅携帯

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け付け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、初回に一括(No.121~124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。

※往信を表にして二つに折り、差し出してください。※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。