

# 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
<b>障がい者福祉センター</b> 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をはがきでお知らせします。難易度は★1～5個で表します。	<b>4月開講</b> (No22,25,26,28,31,32) <b>4/10</b> 17:00まで受付
<b>22 パソコン教室 [パソコンをさわってみよう]</b> 初心者や長くパソコンから離れている方向きです。 <b>毎火(4/27~7/6) 13:00～14:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/1,300円	<b>28 パソコン教室 [動画編集をしよう]</b> 動画の編集に必要な基本操作を学びます。 <b>毎水(5/6~7/8) 13:00～14:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/500円	<b>7月開講</b> (No24,25,26,29,31,32) <b>6/1</b> 10:00まで受付
<b>24 パソコン教室 [Word・Excelの基礎を学ぼう]</b> Word・Excelの違いや特徴を学びます。 <b>毎水(7/22~9/23) 13:00～14:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	<b>29 パソコン教室 [PowerPointを使ってみよう]</b> 絵や写真を使いスライドショーの作り方を学びます。 <b>毎水(7/22~9/23) 10:00～11:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	<b>※受付中</b>
<b>25 パソコン教室 [Wordと仲良くなろう]</b> Wordを使い文書やはがき作成などを学びます。 <b>毎火(4/27~7/6) 10:00～11:30</b> <b>毎水(7/20~9/28) 13:00～14:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	<b>31 革細工教室</b> 本物の革を使用して作品を手作りします。 <b>毎火(4/28~7/7) (7/21~9/22) 10:00～11:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/5,000円	<b>4月</b> 初心者向きコース 7月:経験者向きコース
<b>26 パソコン教室 [Excelと仲良くなろう]</b> 表や計算機能を使い、家計簿等を作ります。 <b>毎水(5/6~7/8) 10:00～11:30</b> <b>毎火(7/20~9/28) 10:00～11:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/1,800円	<b>32 七宝焼教室</b> 七宝窯で焼き、装飾品など作品を手作りします。 <b>毎金(4/30~7/2) (7/16~9/24) 10:00～11:30</b> 受講料/無料(10回) 教材費/5,000円	<b>4月</b> 初心者向きコース 7月:経験者向きコース

運動		受付期間
<b>障がい者福祉センター</b> 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をはがきでお知らせします。運動強度は★1～3個で表します。	<b>【4月開講】(No33,34,35,36)</b> <b>4/10</b> 17:00まで受付
<b>33 水中運動教室 [うきうきウォーキング]</b> 初心者から経験者まで楽しく運動したい方向きです。 <b>毎金(4/30~7/2) (7/16~9/24)</b> <b>14:00～14:45</b> 受講料/無料(10回)	<b>35 水中運動教室 [エンジョイトレーニング]</b> より強い負荷量で運動をしたい方向きです。 <b>第2・4回(5/9~9/26)</b> <b>14:00～14:45</b> 受講料/無料(10回)	<b>【7月開講】(No33)</b> <b>6/1</b> 10:00まで受付
<b>34 水中運動教室 [関節サポート]</b> 関節に痛みがあるなど低負荷で運動したい方向きです。 <b>第1・3・5回(5/19~9/15)</b> <b>14:00～14:45</b> 受講料/無料(10回)	<b>36 水中運動教室 [親子でわくわく水中運動]</b> 遊びを交えながら保護者と一緒に運動を楽しみます。 ※概ね小学生までの子供が対象です。排泄が自立していることと、保護者が水中まで付き添う必要があります。 <b>第1・3・5回(5/16~7/4) 14:00～14:45</b> 受講料/無料(5回)	

運動		受付期間
<b>障がい者福祉センター</b> 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 fax.097(544)3020)	ウォーキングプール窓口でお申し込み下さい。定員15名、先着順となります。最少開催人数10名。運動強度を★1～5個で表します。	<b>開催月の1日～10日</b> <b>先着順</b>
<b>117 水中運動教室 [ワンコイン教室]</b> 1回限りの水中運動教室です。 定員 15名 受講料/500円 ※別に利用券が必要	<b>5/22</b> 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。	
	<b>6/26</b> 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。	
	<b>8/28</b> 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。	
	<b>9/25</b> 19:30～20:15 [楽しく水中運動] 減量したい方向きです。	

※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

- 4/1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.22～36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.22～32は案内はがきに記載している期日まで、No.121～142は申込時に一括)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。

## 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。

### 38 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座 [1] 介護事務資格取得支援講座

介護事務資格取得講座、検定合格レベルまで指導。  
**5/15～7/24** 迄の土・日の14日間  
 土・日 9:00～16:00(時間変動あり)  
 受講料/無料 教材費/11,600円

### 39 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座 [2] 介護職員初任者研修課程資格取得講座

介護職員初任者研修課程取得講座、最終日試験実施。  
**8/7～10/24** 迄の土・日の16日間(施設実習3日間あり)  
 土・日 9:00～17:00 ※時間はカリキュラムにより変動あり  
 受講料/無料

### 40 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座 [3] オフィスで役立つパソコン実践講座

パソコン実践講座(ワード、エクセル等の使い方を習得)  
**6/5～7/31** 迄の火・土の16日間  
 火 18:30～20:30 土 10:00～12:00  
 受講料/無料 教材費/2,500円

### 41 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座 [4] パソコン検定MOSスペシャリスト取得支援講座

MOS検定合格レベルまで指導。  
**10/6～12/15** 迄の火・土の20日間  
 火 18:30～20:30 土 /10:00～12:00  
 受講料/無料 教材費/2,500円

### 42 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座 [5] 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。  
**12/11～R4年2/20** 迄の土・日の14日間  
 土・日 9:00～16:00  
 受講料/無料 教材費/13,100円

### 43 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。体の上手な使い方や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**  
 受講料/無料(事前予約制)

### 44 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。  
**1/16 12:30～13:30** 土 15:45～16:45  
 10回コース:6,600円 1回体験:890円  
 講師/①岡田・塩月・梅木 ②阿南(智)

### 45 踏み台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。  
**1/16 12:35～13:35** 土 18:30～19:30  
 10回コース:6,600円 1回体験:890円  
 講師/①岡田恵子 ②阿南(智)

### 46 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します。 ※シューズ不要  
**1/16 19:45～20:45** 土 14:30～15:30  
 10回コース:5,500円 1回体験:890円  
 講師/阿南(智)

### 47 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で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。  
**1/16 21:00～22:00**  
 10回コース:5,500円 1回体験:890円  
 講師/ネオ

### 48 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。ストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めての方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。  
**1/16 16:45～17:30** 土 17:45～18:45  
 月4回コース:4,400円 1回体験:1,500円  
 講師/牧  
 対象/①年小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分

### 49 アスレチックトレーニング教室

幼児期の最も大切な時期にたくさんの運動刺激をとりいれましょう。正しいフォーム、動きづくり、素早く無理なく動く練習、対人シチュエーション運動、視覚聴覚判断の感覚トレーニング、コーディネーションを重視し、運動を通じて身につけていきます。  
**1/16 16:45～17:30** 土 17:45～18:45  
 月4回コース:4,400円 1回体験:1,500円  
 講師/福永

### 50 ZUMBA 教室

元氣な毎日を送るため、リズムをとって足ふみ運動や、いろいろな体操、体をほぐすストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めての方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。  
**第2・3・4回 9:15～10:15**  
 月3回コース:1,980円 1回体験:890円  
 講師/SCおおいネット

### 51 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。  
**1/16 16:45～17:30** 土 17:45～18:45  
**1/16 16:45～17:30** 土 17:45～18:45  
 月4回コース:4,400円 月2回コース:2,200円 1回体験:1,500円  
 講師/吉永  
 対象/①金曜月4回 ①年小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分  
 月曜月2回 ③年小、年中、年長クラス45分/④小1、小2、小3クラス60分

# 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
<b>ヘルスアップルーム/健康プラザ</b> 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)		<b>4/1</b> 10:45より開始(先着順)
	(シューズ不要)の記事が無いものは、室内用シューズが必要です。 ※対象者の記事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.43は毎月第2・4日に実施の無料教室です。事前予約が必要です。No.121～139は4月中旬～6月下旬にかけて毎週1回、全10回の教室です。No.140～142は月単位の教室です。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。	
<b>121 ベビーマッサージ教室</b> 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。 <b>①火 9:45～10:45</b> ②水 11:15～12:15 <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/①藤田 ②山下 対象/0歳2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		<b>定員 12組</b>
<b>122 ママエアロ教室</b> 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。 <b>火 14:05～15:05</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/梅木 対象/1歳0か月～3歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲内であること		<b>定員 12組</b>
<b>123 ヨガ教室</b> 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 <b>①火 18:30～19:30</b> ②水 9:30～10:30 <b>③土 9:30～10:30</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/①伊崎 ②藤野 ③伊崎		<b>定員 24名</b>
<b>123 ヨガ入門教室</b> 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 <b>金 12:00～13:00</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/長		<b>定員 24名</b>
<b>124 健美操(けんぴそう)教室</b> 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ことと、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 <b>火 13:55～14:55</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/城倉		<b>定員 24名</b>
<b>125 ボディジャム教室</b> 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!! <b>①水 19:15～20:15</b> ②日 14:00～15:00 <b>10回コース:5,500円 1回体験:890円</b> 講師/①平川 ②大村		<b>定員 24名</b>
<b>126 肩こり腰痛ケア体操教室</b> 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 <b>金 10:30～11:30</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/森迫		<b>定員 24名</b>
<b>127 簡単筋トレ&amp;ストレッチ教室</b> 簡単にできる筋トレにより、体の主要な部位を動かしか筋力を強化します。 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たい教室です。 <b>火 14:00～15:00</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/工藤		<b>定員 24名</b>
<b>128 ピラティス教室</b> 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 <b>①火 19:45～20:45</b> ②水 15:30～16:30 <b>③土 11:00～12:00</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/①伊崎 ②阿南(智) ③伊崎		<b>定員 24名</b>
<b>128 ピラティス入門教室</b> 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 <b>火 11:15～12:15</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/伊崎		<b>定員 24名</b>
<b>129 太極拳教室</b> 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。 <b>火 9:45～10:45</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/有川		<b>定員 24名</b>
<b>130 バレトン教室</b> 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 <b>火 12:45～13:45</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/伊崎		<b>定員 24名</b>
<b>131 フラダンス教室</b> 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。 <b>①火 15:15～16:15</b> <b>②土 12:00～13:00</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/①藤田 ②小川		<b>定員 24名</b>
<b>132 ジャズダンス教室</b> 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。 <b>水 15:30～16:30</b> <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/小網		<b>定員 24名</b>
<b>43 親子体操教室</b> 簡単な体操や、リズムに合わせた運動を行います。体の上手な使い方や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。 <b>第2・4回 10:45～11:45</b> 受講料/無料(事前予約制)		<b>定員 12組</b>
<b>134 初級者向けエアロビクス教室</b> 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。 <b>1/16 12:30～13:30</b> 土 15:45～16:45 <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/①岡田・塩月・梅木 ②阿南(智)		<b>定員 24名</b>
<b>135・136 踏み台ステップエクササイズ教室</b> 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。 <b>①火 12:35～13:35</b> ②水 18:30～19:30 <b>10回コース:6,600円 1回体験:890円</b> 講師/①岡田恵子 ②阿南(智)		<b>定員 24名</b>
<b>137 ボディバランス教室</b> 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します。 ※シューズ不要 <b>①水 19:45～20:45</b> ②土 14:30～15:30 <b>10回コース:5,500円 1回体験:890円</b> 講師/阿南(智)		<b>定員 24名</b>
<b>138 ボディパンプ教室</b> 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で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。 <b>1/16 21:00～22:00</b> <b>10回コース:5,500円 1回体験:890円</b> 講師/ネオ		<b>定員 20名</b>
<b>139 ボディコンバット教室</b> 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。ストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めての方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。 <b>1/16 16:45～17:30</b> 土 17:45～18:45 <b>月4回コース:4,400円 1回体験:1,500円</b> 講師/牧 対象/①年小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分		<b>定員 24名</b>
<b>140 アスレチックトレーニング教室</b> 幼児期の最も大切な時期にたくさんの運動刺激をとりいれましょう。正しいフォーム、動きづくり、素早く無理なく動く練習、対人シチュエーション運動、視覚聴覚判断の感覚トレーニング、コーディネーションを重視し、運動を通じて身につけていきます。 <b>①水 16:45～17:30</b> ②水 17:45～18:45 <b>月4回コース:4,400円 1回体験:1,500円</b> 講師/福永		<b>定員 24名</b>
<b>141 元氣シニア楽しむ運動</b> 元氣な毎日を送るため、リズムをとって足ふみ運動や、いろいろな体操、体をほぐすストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めての方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。 <b>第2・3・4回 9:15～10:15</b> <b>月3回コース:1,980円 1回体験:890円</b> 講師/SCおおいネット		<b>定員 24名</b>
<b>142 リズムトレーニング教室</b> 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。 <b>①金 16:45～17:30</b> ②金 17:45～18:45 <b>③土 16:45～17:30</b> ④土 17:45～18:45 <b>月4回コース:4,400円 月2回コース:2,200円 1回体験:1,500円</b> 講師/吉永 対象/①金曜月4回 ①年小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分 月曜月2回 ③年小、年中、年長クラス45分/④小1、小2、小3クラス60分		<b>定員 24名</b>

※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。