

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3年度 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   |   | 5月開講   |   |
|---|---|--|---|
| <b>文化教室</b><br>申込締切 4/19日 17:00(必着)<br>会場/福祉共有施設(会議室)<br>お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付)<br>No.49~60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。                                      | <b>56 初心者向け入門囲碁講座</b> 定員18名<br>碁が分かれば楽しさ倍増!囲碁を始めませんか?<br>講師/本田 雅憲 日碁会会長 日本棋院六段<br>月2回 水 13:30~16:30<br>受講料/無料(10回) 教材費/1,000円   | <b>169 おもてなしの茶道(裏千家)</b> 定員10名<br>「茶箱」「立礼」「お茶事」「花月」など「おもてなしのお点前」をご自宅で<br>講師/奈良 宗代 藤田 由紀子<br>月2回 水 19:00~21:00<br>受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円 教材費/1,760円 | <b>170 はじめまじょう!やさしい読み聞かせ</b> 定員15名<br>物語を声に出して味わうひと時を<br>講師/加島 久住子 元OBSアナウンサー<br>月2回 金 13:00~15:00<br>受講料/11,000円(10回)                                    |
| <b>49 人生100歳時代の健康講話</b> 定員10名<br>ストレス・心と体の健康・薬・認知症などの健康法を学びます。<br>講師/中野 重行 大分大学名誉教授・元大分大学病院長<br>月2回 水 11:00~12:30<br>受講料/5,500円(10回)  | <b>57 生き生きマネーライフ</b> 定員30名<br>働きざかり世代向け 老後を安心して迎えるためのマネー講座<br>講師/山本 峰生 ファイナンシャルプランナー<br>1回(6月26日) 14:00~16:00<br>受講料/無料(1回)   | <b>171 美文字講座</b> 定員24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 大分県書写書道指導者連合会 理事<br>月3~4回 水 13:30~15:00<br>受講料/8,800円(20回) 教材費/実費                             | <b>175 ステップアップ書道</b> 定員15名<br>字形の整え方、基本的な書道の古典の学び方<br>講師/松崎 六郷 NPO法人 大分県書写書道指導者連合会 会長 大分県美術協会書道部 会長<br>月2回 水 13:30~15:30<br>受講料/16,500円(10回) テキスト代/3,000円 |
| <b>50 はじめまじょう!パソコン入門</b> 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(必須)<br>講師/(有)PCコンサルタント 所属講師<br>月4回 水 14:00~16:00<br>受講料/8,800円(20回) 教材費/1,100円  | <b>58 ホルト子どもそろばん教室</b> 定員20名<br>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<br>対象:(小学1年~6年生)<br>講師/中野 初子 大分珠算連盟 常任理事<br>月3~4回 水 13:30~15:00<br>受講料/8,800円(20回) 教材費/実費                      | <b>176 篆刻を愉しむ</b> 定員15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 創玄書道会審査会員 扶桑印社同人<br>月2回 水 13:00~15:00<br>受講料/11,000円(10回)                                 | <b>177 はじめてのハンドニット</b> 定員15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 日本手芸芸及協会 手編師範<br>月2回 水 10:00~12:00<br>受講料/13,200円(12回)                                   |
| <b>51 初めての韓国語</b> 定員24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・ジェンバ<br>月3回 水 19:00~21:00<br>受講料/6,600円(15回) 教材費/3,000円   | <b>60 初めてのスマホ教室</b> 定員20名<br>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<br>講師/(有)PCコンサルタント 所属講師<br>全5回 金 14:00~16:00<br>受講料/2,750円(5回) 教材費/実費                                   | <b>178 わかりやすい中国語</b> 定員10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>月2回 水 18:30~20:00<br>受講料/19,800円(10回) 教材費/実費                               | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200円(10回) 教材費/実費           |
| <b>52 ホルト子ども書道教室</b> 定員15名<br>書道を初めて体験するお子様対象。(幼稚園生~中学生)<br>講師/土肥 安壽 白鶴書道会理事 大分大学非常勤講師<br>月2回 水 14:00~15:00<br>受講料/4,400円(10回) 教材費/実費   | <b>165 フラワーデザイン 花あそび</b> 定員10名<br>生花を中心にTPOに合わせた花の楽しみ方を学べます<br>講師/草柳 澄子 公益社団法人 日本フラワーデザイン協会 名誉本部講師 現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰<br>月2回 水 13:00~15:00<br>受講料/19,800円(12回) 花代/月4,400円 | <b>178 わかりやすい中国語</b> 定員10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>月2回 水 18:30~20:00<br>受講料/19,800円(10回) 教材費/実費                               | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200円(10回) 教材費/実費           |
| <b>53 整理収納</b> 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学びます<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>月2回 水 10:30~12:00<br>受講料/4,400円(10回) 教材費/1,500円  | <b>166 古布リメイク 古布あそび[午前の部]</b> 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deモード<br>月1回 金 10:00~12:00<br>受講料/11,880円(6回)  | <b>178 わかりやすい中国語</b> 定員10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>月2回 水 18:30~20:00<br>受講料/19,800円(10回) 教材費/実費                               | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200円(10回) 教材費/実費           |
| <b>54 初めての手話</b> 定員20名<br>前期・後期合わせて受講する年間講座です<br>講師/大分県聴覚障害者協会 認定講師<br>水 10:00~12:00<br>受講料/無料(40回) テキスト4種類代/計7,100円  | <b>167 古布リメイク 古布あそび[午後の部]</b> 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deモード<br>月1回 金 13:30~15:30<br>受講料/11,880円(6回)  | <b>178 わかりやすい中国語</b> 定員10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>月2回 水 18:30~20:00<br>受講料/19,800円(10回) 教材費/実費                               | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200円(10回) 教材費/実費           |
| <b>55 自信とやる気を引き出す実践心理学</b> 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・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<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/4,400円(10回) 教材費/1,000円 | <b>168 茶道(表千家)</b> 定員15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>月2回 水 19:00~21:00<br>受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円   | <b>178 わかりやすい中国語</b> 定員10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>月2回 水 18:30~20:00<br>受講料/19,800円(10回) 教材費/実費                               | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200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  |  |
|--|--|---|--|
| <b>障がい者福祉センター</b><br>会場/3階 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。<br>※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。 | <b>44 忙しい人のための!体においしい時短料理</b> 定員24名<br>超簡単!栄養満点時短料理&栄養ニ二講話。<br>講師/佐々木 史子、谷野 真弓 (公社)大分県栄養士会<br>水(月1回) (5/19・6/16・7/21・8/18) 19:00~22:00<br>受講料/6,600円(4回コース制・食材費込)    | <b>155 気軽にワールド・キッチン</b> 定員12名<br>中華料理韓国料理などを少人数で学びませんか?<br>講師/緒方 智子 T's Kitchen(暮らし研究所)<br>水(月1回) (5/12・6/9・7/14・8/11) 10:00~13:00<br>受講料/8,800円(4回コース制・食材費込) | <b>156 美と健康・おもてなし料理</b> 定員24名<br>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!<br>講師/衛藤 孝代 料理研究家・管理栄養士<br>水(月1回) (5/21・6/18・7/16・8/20) 10:00~13:00<br>受講料/8,800円(4回コース制・食材費込) |
| <b>112 水中運動教室「水中ウォーキング入門」</b> 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(5/17~9/6) 14:00~14:45<br>受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要                                       | <b>45 ホルトヘルシークラブ</b> 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>水(月1回) (5/9・6/13・7/11・8/8) 9:30~13:00<br>受講料/2,200円(4回コース制・食材費込) | <b>157 お手軽イタリアン</b> 定員16名<br>シェフ直伝の手軽なイタリアン料理を<br>講師/首藤 リタカ 北浜Casa オーナーシェフ<br>水(月1回) (6/7・7/5・8/2・9/6) 11:00~14:00<br>受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)                 | <b>159 パン・お菓子作り教室</b> 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>水(月1回) (5/20・6/17・7/15・9/16) 13:00~16:00<br>受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)       |
| <b>113 水中運動教室「めざせ減量」</b> 定員15名<br>メタボ予防や減量を目指す方向きです。<br>毎水(4/27~7/6) 19:30~20:15<br>受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要  | <b>46 わくわく親子料理</b> 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、粟生 美幸 (公社)大分県栄養士会<br>水(月1回) (5/22・6/26・7/24・8/28) 10:00~13:00<br>受講料/6,600円(4回コース制・2人分食材費込)     | <b>160 プロに学ぶ!お肉の定番定食</b> 定員20名<br>お肉大好きの方のためのコースが新登場!<br>講師/島田 祐伍 Rat Kitchenはらぺこ 店主<br>水(月1回) (5/11・6/1・7/6・8/3) 19:00~22:00<br>受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)      | <b>166 古布リメイク 古布あそび[午後の部]</b> 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deモード<br>月1回 金 10:00~12:00<br>受講料/11,880円(6回)                             |
| <b>114 水中運動教室「膝・腰スッキリ」</b> 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>毎水(7/20~9/28) 14:00~14:45<br>受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要  | <b>47 み〜んな笑顔☆食物アレルギー対応食</b> 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>水(月1回) (5/22・6/26・7/24・8/28) 14:00~17:00<br>受講料/4,400円(4回コース制・食材費込)     | <b>167 古布リメイク 古布あそび[午後の部]</b> 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deモード<br>月1回 金 13:30~15:30<br>受講料/11,880円(6回)                                | <b>178 わかりやすい中国語</b> 定員10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>月2回 水 18:30~20:00<br>受講料/19,800円(10回) 教材費/実費                                 |
| <b>115 水中運動教室「足腰シャンシャン」</b> 定員15名<br>転倒予防等の運動をしたいシニア世代向きです。<br>毎水(5/6~7/8) 14:00~14:45<br>受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要  | <b>48 素材を生かした減塩レシピ</b> 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>水(月1回) (5/26・6/23・7/28・8/25) 10:30~13:30<br>受講料/4,400円(4回コース制・食材費込)              | <b>168 茶道(表千家)</b> 定員15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>月2回 水 19:00~21:00<br>受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円                                       | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200円(10回) 教材費/実費            |
| <b>116 水中運動教室「脂肪燃焼&amp;リフレッシュ(ハードコース)」</b> 定員15名<br>運動負荷をかけた体力に自信がある方向きです。<br>毎水(7/22~9/23) 19:30~20:15<br>受講料/6,000円 ※別に1回につき利用券が必要                             | <b>154 カンタン!男子ご飯部</b> 定員20名<br>男子厨房、和食洋食を楽しく学びましょう。<br>講師/田中 みどり、麻生 教子 料理研究家<br>水(月1回) (5/8・6/5・7/3・8/7) 11:00~14:00<br>受講料/8,800円(4回コース制・食材費込)                      | <b>168 茶道(表千家)</b> 定員15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>月2回 水 19:00~21:00<br>受講料/19,800円(12回) 水屋料/月2,000円                                       | <b>179 伝え上手・話し上手</b> 定員10名<br>相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます<br>講師/松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ<br>月2回 水 19:00~20:30<br>受講料/13,200円(10回) 教材費/実費            |

## 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

※返信用にご記入  
何れも記入して下さい

JCOMホルトホール大分

大分市金池南二丁目五番二号

山折り

郵便往復はがき

63 返信

※様は記入しておいてください

あなたの住所

谷折り

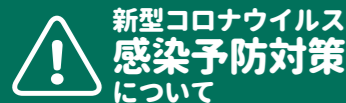
④電話番号  
自宅携帯

①No.と講座名  
②郵便番号・住所  
③参加者の氏名(ふりがな)・年齢・性別  
(小学生は学年も記入)  
④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の名前

あなたの名前

## 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.112~116は指定する期日まで)の返金させていただきます。キャンセルによる途中での返金はできません。
- いただいた個人情報はJ:COMホルトホール大分が取得し、返信ハガキの発送とホルトホール大分講座のご案内のみに使用します。また適切に管理いたします。



●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。

※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。※返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。