

Peare

DAISEN

ペアーレ大仙

大仙市健康文化活動拠点センター

ペアーレ大仙

募集

受講期間

令和7年7月～9月

6月8日(日)

受講受付開始!!

3ヵ月限定

朝トレ

朝の筋トレ&ストレッチで、代謝アップ・集中力向上・気分もリフレッシュ。運動習慣をつけた方も、パフォーマンスを高めたい方も、朝トレして一日を快調にスタートしませんか?3ヵ月限定の特別講座です。
●開講日/毎週土曜日
●時 間/8:30～9:30
●定 員/20名
●受講料/14,300円
●講 師/ペアーレ大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾

「おもてなしの心」寒天料理

県南地域の郷土食であり、おもてなしの料理でもある寒天料理を一緒に学びませんか?
・7月 カルピス寒天・梅の寒天ゼリー
・8月 水ようかん・のし梅寒天
・9月 マヨネーズサラダ寒天・枝豆寒天
●開講日/第1火曜日(月1回)
●時 間/10:00～12:30
●定 員/16名
●受講料/4,500円(材料費別途:1回600円)
●講 師/寒天使 照井 律

パソコン教室 (ワード基礎)

電源の入れ方、マウス・キーボードの使い方、文字入力操作を実習します。「ワード」の基本操作から表やイラストを入れた文書、チラシなどを作成します。ワードの基礎をしっかりマスターしませんか。
●開講日/毎週水曜日
●時 間/14:00～16:00
●会 場/ペアーレ大仙
●受講料/15,600円(テキスト代別添 2,200円)
●講 師/パソコンインストラクター 高橋 悦子
★**ご自分のパソコンをご持参ください。**
(ワード・エクセルが入っているパソコン)

1日限りの特別講座

●申込みは、**6月18日**から定員になり次第締め切ります。●準備の都合上、開催日1週間前以降の受講料の返金はできません。●材料費は、当日講師にお支払いいただきます。

6月

ミルクで健康UP!

6月1日は世界牛乳の日、6月は牛乳月間です。栄養満点で、減塩効果や健康に導いてくれる効果のある牛乳を取り入れたメニューの料理教室に参加してみませんか?
●日 時/6月27日(金) 10:00～12:00
●受講料/1,500円(材料費:600～800円)
●定 員/10名
●講 師/齋藤 恵
ペアーレ大仙 管理栄養士

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
ヨ ガ	ポーズの実践の繰り返しの中で、感じて、調整して、チャレンジして、自分の中に気付きを重ねましょう。「今」に生きる。あなたのヨガを実践しましょう。	水 木 第2・4土	13:30 14:40 19:45 20:55 10:00 11:10	15,600円 15,600円 7,800円	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
ヨガベーシック	ヨガの基本ポーズを実践します。体の各部位の配置を調整し、ポーズの効果をひきだします。 unnecessaryなものを捨て、本来の心身の状態へ戻します。	火	18:30 19:30	16,900円	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
トータルヨーガ	ポーズと瞑想によって自分と向き合い、心身の調和をはかります。ポーズの効果をひきだします。心もしなやかに、ストレスに負けない「自分」を一緒に取り戻していきましょう。	水	10:30 12:00	15,600円	ヨーガインストラクター 伊藤江美子
ハタ ヨ ガ	ポーズや呼吸法・瞑想を通して、姿勢や歪み・自律神経を整え、体と心を本来の状態へ調整していきます。	金	10:30 12:00	15,600円	認定ヨーガ療法士 全米ヨガアライアンス RYT200 又井由貴子
マットピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えバランスのとれた体にする事を目的としています。高齢者や不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。	月	19:45 20:45	13,000円	BESJ マットピラティス インストラクター 伊藤 歩美

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
気功太極拳	深い呼吸とともに柔らかく円を描き無理なく動きます。稽古を重ねれば動きは舞いのように美しくなります。	水	13:30 15:00	15,600円	椎名詩太極道協会 顧問 小川 晴恵
そ きんそうこつこう 疏筋壮骨功	筋力、骨を強化する気功です。筋力不足からくる腰痛、肩こり、関節痛など。静かな動きで経絡、ツボを刺激し、血流が良行!!	第1土	15:15 16:30	3,900円	北京体育大学 導引健身学習得 国家二级裁判员 JSCAマスター 小林恵津子
中国養生功	中国医学を基にした自律神経調整法です。ゆったりした動きと呼吸法で体調を整え、健康づくり・要介護予防へと、年令を問わず、体力に自信のない方にもオススメできる東洋的体操です。	第3日	10:00 11:15	3,900円	国際日本ボクシング協会上級指導員 JSCAマスター 小林恵津子
女性のための 健康エクササイズ	無理のない体幹トレーニングと有酸素運動で体力をつけ、転倒予防や疲れにくい身体づくりを行っていきます。お腹痩せ体操や尿もれ・失禁予防体操も行います。また、ツボ押しやストレッチで血流を良好にし、免疫力アップや健康維持に繋がります。	月 水	10:00 11:30 10:00 11:30	13,000円 15,600円	国際日本ボクシング協会上級指導員 JSCAマスター 大曲スポーツクラブ 円熟体指導員 中嶋 章江
60歳からの筋トレ	身体は適度に動かさなければ衰えるばかりです。無理のない運動から始めて、体力の維持・向上に努めてみませんか?	木 金	13:30 14:30 13:20 14:20	15,600円 15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
機能改善教室	普段着でバスタオルがあれば出来るセルフケア(自分で体をほぐす)。腰痛・膝痛などがある方、是非お試しください。	第2・4火	10:00 11:00	7,800円	健康運動指導士 金澤 直子

受講申込みは直接窓口へ

受講申込書に所要事項をご記入のうえ、受講料3ヵ月分を添えて申し込みください。表示の受講料は、税込金額です。受講期間の途中からも手続きできます

◆各講座とも先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。◆定員となっていない講座は、一部講座を除き、途中からでも受講できます。◆納入された受講料は、原則として転出:本人の病気以外は返還致しておりませんので、ご了承ください。◆講座によっては、別途教材費が必要となる場合があります。◆各講座(キッズ講座を除く)は、15歳(高校生)以上が対象となります。◆申し込みの少ない講座(5人未満)は開講できない場合があります。※同じ講座でも、曜日によって開講回数が違うため、金額が異なります。

TEL 0187-63-8600

●受付時間/9:30～20:00(土・日は17:00まで) ●休館日/祝日、お盆、施設点検整備日
〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10 <https://peare-daisen.com>

随時見学できます

Follow Me
Instagram @PEARE_DAISEN

各講座の活動の様子や、講座で作成した作品など続々配信! 講座選びの参考にもなります!右の二次元コードを読み取るとフォローも簡単!

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
楽しい運動教室	【対象:年長児～小学3年生】 マット・び箱・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きな子どもになるよう、ゲームを取り入れながら皆と楽しく運動できます。	月	16:30 17:30	13,500円	小学校体育指導者 小原 弘 ペアーレ大仙 インストラクター
楽しい ヒップホップ (キッズ入門)	【対象:小学生低学年】 初めてダンスにチャレンジするために、楽しく、安全で、続けていくことができるようプログラムしていきます。	土	10:00 11:00	15,600円	CROSS WAVE インストラクター
楽しい ヒップホップ (キッズ初級)	【対象:小学生低学年】 入門コース経験者対象のクラス。楽しくリズムに乗りながら、難しいステップにも挑戦します。更に、忍耐力や協調性も身につけることを目標にしています。	土	11:15 12:15	15,600円	斉藤 梓
テーマパーク ダンス	【対象:小学生】 テーマパークダンスとは、全国にあるテーマパークショーやパレードで踊られているダンスです。はじめての方でも楽しめるプログラムです。	金	16:30 17:30	15,600円	金谷 昌子
子ども クラシックバレエ	【対象:3歳～小学4年生】 クラシックバレエを学び、リズム感・感受性・表現力を養います。踊ることの楽しさを多くの人に味わっていただきたいと思います。	第1・3日	14:00 15:00	7,800円	SJG/レエ 主宰 佐藤さとみ
みんなの 新体操教室	【対象:4歳～一般】 リズム体操、柔軟運動、手具運動に挑戦します。フープ、ボール、クラブ、リボンなどの新体操の手具を使いながら、音楽に合わせて、楽しく、優雅に、新体操を体験しましょう! 開講日:7/6、7/20、8/17、8/31、9/7	日(月2回)	15:30 16:30	6,500円	NPO 秋田新体操愛好会 代表 七尾 真結
そろばん	【対象:小学生～一般】 「そろばん」は世界から注目されている教育ツール。計算力を高め、集中力・記憶力・忍耐力など、「生きる力」を身につけます。特に、暗算に力を入れて指導します。 ※右記時間内、ご都合の良い時間帯60分ほどの受講になります。	金	15:30 17:30	15,600円	日の出算研研究塾 塾長 川原日出男

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
水中運動					
水中 ウォーキング	A 週に一度、プールで楽しく運動し、体力を高めましょう。 B 関節に不安のある方でも、水の中では楽に動けます。普段使わない筋肉を動かし、体力を維持・回復させましょう。	月 金	13:30 14:30 10:30 11:30	13,500円 16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子 日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
健康づくり 水中運動	A 温水の抵抗や浮力を利用した体でやさしく無理のない有酸素運動です。健康運動指導士が楽しく指導します。 A コースは、高齢者、高血圧症、腰痛、肩こり、関節痛でお悩みの方向け。 B コースは、中高年者、運動不足解消、生活習慣病予防、足腰に不安のある方も効果的。	水 水	18:00 19:00 19:00 20:00	16,200円 16,200円	健康運動指導士 温泉利用指導員 ヘルスケア トレーナー 柴田 栄宜
楽ラク♪ アクアダンス	運動が苦手、という方でも大丈夫!!歩くことから始めて、水の抵抗、浮力を利用して体力にあわせてトレーニング。	木	13:30 14:30	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
水中 エクササイズ	簡単なアクアピクス・ストレッチ・リラクゼーション。難しいことは一切なし!水中で身体を動かすことを楽しみます。	土	13:30 14:30	13,500円	フィットネス インストラクター 照井美智子

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
はじめての水泳	水慣れなどの基礎的な動作から息つぎなしのクロールを丁寧に習得していきます。	水	13:30 14:30	14,850円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
健康アップ スイミング	初心者・ビギナーの方大歓迎!!水泳の基本を中心にいろいろな泳法にチャレンジしていきます。	木	19:00 20:00	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
ヘルシー スイミング	クロール・背泳ぎを中心に、色んな泳法を行います。潜れない方、初心者の方も参加可能です。レベルに合わせて指導します。	金	13:30 14:30	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
レディース スイミング	4泳法の基本を練習していきます。	火	13:30 14:45	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
はつらつ スイミング	4泳法の基本を練習していきます。	火	18:45 20:00	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
はつらつ スイミング	4泳法を細かく練習して、たくさん泳ぐクラスです。レベルアップしたい方、ぜひどうぞ。	水	10:30 11:45	14,850円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
はつらつ スイミング	4泳法を覚えてたくさん泳ぎ、元気にならしましょう。	月	19:15 20:15	13,500円	佐々木春江

温水プール・トレーニングルーム フリー利用のご案内 随時ご利用
できます

※未就学児は無料となります。※小学3年生以下の児童の利用の際は、保護者水着着用で同伴利用が必要です。
※浮き輪・遊具などは使用できません。※障がいのある方は、障害者手帳をご持参下さい。※65歳以上の方は、生年月日のわかる運転免許証等をご持参下さい。

温水プール	月	火	水	木	金	土	日
10	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
11	講座	講座	講座	講座	講座	講座	講座
12	講座	講座	講座	講座	講座	講座	講座
13	講座	講座	講座	講座	講座	講座	講座
14	講座	講座	講座	講座	講座	講座	講座
15	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
16	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
17	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
18	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
19	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
20	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間

●利用料金
●630円(1回/2時間まで)
●受講生・小学生・障がいのある方・65歳以上の方...310円(1回/2時間まで)
●回数券・6回/3,150円
●定期券・1ヵ月/4,840円
●持参するもの
水着・水泳帽・タオル
ゴーグル(必要は方のみ)

トレーニングルーム	月	火	水	木	金	土	日
9:45	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
11	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
12	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
13	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
14	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
15	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
16	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
17	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
18	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
19	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
20	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間
20:45	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間	フリー利用時間

●利用料金
●530円(1回/2時間まで)
●受講生・障がいのある方・65歳以上の方...260円(1回/2時間まで)
●回数券・6回/2,620円
●定期券・1ヵ月/4,300円
●持参するもの
室内シューズ
タオル
運動できる服装

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
シニアのための 筋トレ	【対象:運動不足の方、これから運動を始めたい方】 体の不安定な部分を、いろいろなトレーニング器具で強化し、体力の向上をしてみませんか?	木	13:30 15:00	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
いきいき トレーニング	個人の体力に合ったトレーニング(マシン、ダンベル、ボールなど)を行い、無理なく体力向上・健康増進をします。	火	13:30 15:00	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
効果体感 トレーニング	一人では心細く不安な方も、インストラクターがあなたの要望に全力でお応えします。個人の体力・目的に応じたメニューをお作りしますので、安心してお試しください! ※休の講座は、体力向上のためのグループレッスンになっています。個人メニューをご希望の方は、必(出)の講座をおすすめします。	火 木 土	19:00 20:30 19:00 20:30 13:30 15:00	16,900円 15,600円 15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾 ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
シェイプ トレーニング ※女性のみの募集です。	ひとりひとりに合ったメニューで無理なく行い、筋肉を鍛えながら体脂肪を落とし、健康的に引き締まった体を作ります。	金	19:00 20:30	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大

講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師
ソフトエアロ	よりゆっくりなテンポで、腕の動きをあまり多くせずに、下半身の強化を中心に構成していきます。	月	13:30 14:45	13,000円	フィットネス インストラクター 照井美智子
ベーシックエアロ	基本の動作からはじめます。日ごろの運動不足解消・健康増進に、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。	木	10:00 11:15	15,600円	JAF A公認 インストラクター 佐々木春江
ZUMBA®(ズンバ)	ラテン音楽を中心として、サルサ、ヒップホップなど、世界各国の曲がブレンドされたダンスフィットネスプログラムです。	金	10:00 11:00	15,600円	ZUMBA® インストラクター 湯野澤明恵
コンバットパンプ	軽快なリズムでダイナミックにパンチ!キック!格闘技の動きを全身で行い、日ごろのストレスや脂肪をノックアウト!運動量と燃しさを求める方はぜひ!	金	19:30 20:30	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
社交ダンス(初級)	社交ダンス初めの方、お待ちしています。	火	10:30 12:00	16,900円	日本アマチュアダンス 技術検定委員 藤田ダンススクール 主宰 藤肥 誠行
社交ダンス(中級)	社交ダンス経験者対象です。基本をマスターしましょう。	火	13:30 15:00	16,900円	
ジャズダンス	正しいジャズダンスの基本を身につけ、楽しくすてきな汗を流しましょう。新しい自分に出会えるかも?! 開講日:7/12、7/26、8/9、8/23、9/13、9/27	土(月2回)	13:30 15:00	7,800円	S. T. Rays インストラクター 明石紗輪子
フラダンス (ゆっくりクラス)	フラの魅力は「健康」「美」「心」。ゆっくりとしたペースで進めますので、初めての方や初心者の方も安心してご参加ください。	水	19:45 20:45	15,600円	Hula O'Ka Wai O'Ka 主宰 佐々木春江
フラダンス	誰でもいつでも楽しく踊れるフラ。ハワイの優雅で、楽しい音楽に合わせて心と体をリフレッシュ! ※(出)クラスの開講日は、申し込み時にお伝えいたします。	木 金 土(月2回)	18:30 19:30 14:45 15:45 15:30 16:30	15,600円 6,500円	Hula O'Ka Wai O'Ka 主宰 佐々木春江
ハワイアンダンス (中級)	ムードのある曲や、テンポの早いハワイアン音楽に乗せ、美しく踊ります。初心者の方もどうぞ。	第2・4木	15:00 16:00	8,400円	ハワイアンダンス プロフェッショナル 加藤マリア クリスティーナ
クラシックバレエ	レッスンを通して、姿勢やデコルテの美しさを身につけましょう。	水	18:15 19:30	15,600円	山石さやかバレエ教室 主宰 山石さやか
みんなの 新体操教室	【対象:4歳～一般】 リズム体操、柔軟運動、手具運動に挑戦します。フープ、ボール、クラブ、リボンなどの新体操の手具を使いながら、音楽に合わせて、楽しく、優雅に、新体操を体験しましょう! 開講日:7/6、7/20、8/17、8/31、9/7	日(月2回)	15:30 16:30	6,500円	NPO 秋田新体操愛好会 代表 七尾 真結
Let's!ランニング	走りの基本と動きづくりを取り入れながら進めていきます。マラソンを始めたい方も是非チャレンジしてみませんか?	土	9:45 11:15	14,300円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾

※ ☐ 赤枠の講座は、前期からの継続者多数により申込受付ができない場合もありますので、お問い合わせください。

6月8日
から受講申込みの受付を開始いたします

TEL

0187-63-8600

●受付時間／9:30～20:00(土・日は17:00まで)
●休館日／祝日、お盆、施設点検整備日
〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10 https://peare-daisen.com

お茶・お花・着付・舞踊						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
茶道(裏千家)	お茶を通して、楽しみながら豊かな感性を育てましょう。	木	18:00 ～ 20:00	15,600円	裏千家淡文会 秋田支部参与 裏千家淡文会 秋田支部 学校茶道相談役 佐々木宗知	
花を飾ろう	生活空間に花を飾りませんか?植物を見つめ、生ける楽しさを知り、自分だけの作品を作りましょう。 (花材料1,000～1,500円は、当日講師にお支払いいただきます。)	第2・4水	16:00 ～ 17:00	7,800円	小原流 一級家元教授 研修士 三浦 素子	
きつつけとマナー	一人で早く、美しく、着くずれせず、手軽に着られるよう初歩から指導します。マナーでは正しい挨拶の仕方、美しい動作などを指導します。	月	13:30 ～ 15:30	13,000円	装束礼法 きもの学院認可 川尻きもの学院講師 礼法講師 川尻のり子	
民謡踊	伝統のある民謡踊りを初心者の方にも親切に指導します。	月	11:45 ～ 13:15	13,000円	(公財) 日本民謡協会 師範教授 東 エイ子	

書道・ペン習字・絵画						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
書道(漢字)	筆の持ち方から師範取得まで。いつでも世界で一つだけのあなただけの作品ができます。	火	18:00 ～ 20:00	16,900円	墨瀧会事務 読売書法会理事 石井 竹華	
実用書道 (かな含む)	日常生活に潤いをもたらす書。 美しい力強い字、個性的な字、遊び心たっぷりのおもしろい字に挑戦してみませんか。	火 水	13:30 ～ 15:30 18:15 ～ 20:15	16,900円 15,600円	墨瀧会常任理事 日本書道会 一科審査員 奥山 朱鳳	
ペン習字	「いろは」から連綿の美しい手紙文・冠婚葬の表書きまで。美しい手書き文字を目指して一緒に練習しましょう。	月	10:00 ～ 12:00	13,000円	墨瀧会理事 伊藤 扇雲	
絵 画	水彩画を中心にアクリル画やデッサン等、幅広く対応します。基本から応用まで、楽しく活動できるように進めます。	火	13:30 ～ 15:30	16,900円	自由美術協会会員 県作家協会会員 木村 恭己	
油 絵	油彩画を中心に、水彩画やアクリル画にも対応します。基本的な描法から応用まで、楽しく活動できるように進めます。	金	14:00 ～ 16:00	15,600円	自由美術協会会員 県作家協会会員 木村 恭己	
色えんぴつ画	好きな風景や動物などを、色えんぴつ・パステルで描いてみましょう。	木	13:30 ～ 15:30	15,600円	パステル和アート インストラクター 佐々木美佐子	

手芸・工芸 営利(店舗での販売等)を目的とした受講はご注意ください。						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
手編み	自分だけのオリジナルニットを作ります。初めての方でも基礎から学べるコースです。	第2・4木	10:00 ～ 12:00	7,800円	(一般)全日本編物 教育協会 認定指導員 荒木 和子	
和 裁	初心者、経験者の方も初めから優しく指導します。古い着物を現代風にアレンジしたり、今ある着物を切って二部式の着物に作り直したりといったご要望にもお応えします。	日	13:30 ～ 15:30	16,900円	和服・一般技能士 職業訓練指導員 前田 條子	
飾り花結び	一本の紐からアクセサリー、ストラップ、飾り物など、どなたでもいろいろと楽しむことができます。	第2・4土	13:30 ～ 15:30	7,800円	伝農千鶴子	
籐工芸	数を数えます。手を動かします。 完成品をながめ、使います。 開講日：7/9、7/23、8/6、8/27、9/10、9/24	水 (月2回)	13:00 ～ 15:00	7,800円	佐々木礼子	
PPバンドで編む オシャレな プラカゴ	色・デザインのバリエーションが豊富で、軽くて水に濡れても大丈夫。初めての方でも講師が丁寧に教えます。 開講日：7/2、7/16、7/30、8/20、9/3、9/17	水 (月2回)	13:00 ～ 15:00	7,800円	手作り職工場m 主宰 富木真喜子	
練り込み陶芸	金太郎郎のように粘土を組み合わせて模様を作ります。組み方と色選びで様々な表現ができます。自分だけの器を作ってみましょう!	第2・4月	13:30 ～ 15:30	7,800円	FIORI115 Nerikomi Art Instructor 陶芸工房ももねり。 草薨 桃江	
陶 芸	陶芸の技法は多岐にわたり、講師の私もまだまだ勉強中の身ですが、受講生の皆さんと一緒に成長していきたいと思っています。楽しい時間にならう! 開講日：7/12、7/26、8/2、8/16、9/6、9/20	木	14:00 ～ 16:00	15,000円	FIORI115 Nerikomi Art Instructor 陶芸工房ももねり。 草薨 桃江	
		土 (月2回)	10:00 ～ 12:00	9,000円		
マーブルアート	接着剤などを使わず、ワイヤー1本でビー玉を固定して鮮やかな作品を仕上げる新しいアートです。(材料代1回2,000円位) 開講日：7/17、8/21、9/4	木 (月1回)	13:30 ～ 15:30	5,100円	アトリエ cielo 秋山多賀江	

Follow Me

Instagram

@PEARE_DAISEN

ペアーレ大仙 公式インスタグラム!

各講座の活動の様子や、講座で作成した作品など
続々配信中! 講座選びの参考にもなりますよ!
右の二次元コードを読み取るとフォローも簡単!

音楽						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
ヨガDEボイトレ 大人の声楽 レッスン	ヨガを取り入れたボイトレであなたの声を輝かせます。 初心者歓迎。童謡からミュージカル、クラシックなど歌いましょう。	第2・4金	13:30 ～ 15:00	7,800円	全米ヨガアライアンス RYT200 音楽教室主宰・声楽家 茂木 美竹	
楽しいコーラス	楽譜が読めなくても大丈夫。歌う姿勢や美しく豊かな発声のポイントを楽しむ学び、日本や世界の音楽に親しみ、二部合唱から本格的な合唱曲まで歌えるようになります。	第2・4金	10:30 ～ 12:00	7,800円	全米ヨガアライアンス RYT200 音楽教室主宰・声楽家 茂木 美竹	
なつかしい フォークソング	1960～70年代、「遠い世界に」「あの素晴らしい愛をもう一度」など、フォークソングの名曲が数多く生まれました。懐かしいフォークソングをみんなで歌い、語り、元気になりましょう! 開講日：7/24、7/31、8/21、8/28、9/11、9/25	木 (月2回)	15:00 ～ 16:00	7,800円	ペアーレ大仙 センター長 毛利 博信	
ぶん か こと 文 化 争	さくら、荒城の月など、ご存知の曲を中心に楽しみながら学べる初心者のためのコースです。	火	13:00 ～ 14:30	10,400円	文化学導教師 藤島 淑子	
アコースティック ギター	主にフォークソングや演歌などの弾き語りを中心に、コード(和音)の押さえ方やストロークの解説などを丁寧にレッスンいたします。	木	18:30 ～ 19:30	15,600円	山手 昌行	
オカリナ	楽譜が読めなくても大丈夫。初めてオカリナを吹く方のために、持ち方、指や息の使い方から始め、曲が吹けるようになる講座です。	第1・3金	13:30 ～ 15:00	6,500円	松尾 可祥	
津軽三味線 (入門)	三味線が初めての方やブランクがある方のための講座です。三味線は、講座内一回1,000円で貸し出し可能。受講後、「津軽・秋田三味線」講座へ移行が目標です。	第2・4火	19:50 ～ 20:50	9,000円	民謡・津軽三味線 黒澤会/会主 二代目 井上 成美 (黒澤博幸)	
津軽・秋田三味線	津軽三味線の名手 二代目 井上成美(黒澤博幸)氏が指導。津軽・秋田民謡を学び、弾く楽しさをプロの奏者と存分に楽しめます。	第2・4火	18:00 ～ 19:30	10,200円	民謡・津軽三味線 黒澤会/会主 二代目 井上 成美 (黒澤博幸)	
シニアのための (60歳以上) 脳トレピアノ [®]	はじめての方は1本指でも大丈夫!レベルに合わせて、分かりやすく楽しく弾けるコツをお伝えします。 ピアノで脳を活性化させて、いきいきと元気に輝きましょう! ※キーボードをお持ちでない方は、講座内に限りお貸しいたします。 (レンタル料／ 一期(3ヶ月)500円)	第1・3火	10:00 ～ 11:30	7,800円	ピアノ/うけうち塾 [®] エグゼクティブ講師 小松 美岐	
		第2・4火	10:00 ～ 11:30	7,800円	ピアノ/うけうち塾 [®] エグゼクティブ講師 佐藤 香純	
		第1・3水	10:00 ～ 11:30	7,800円	ピアノ/うけうち塾 [®] エグゼクティブ講師 小松 美岐	
		第1・3木	10:30 ～ 12:00	7,800円	ピアノ/うけうち塾 [®] エグゼクティブ講師 佐藤 香純	

趣味ほか						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
写 真	プロが教える一眼レフカメラの基礎講座。写真の知識を楽しく学びましょう。月一回は朝から外出し、撮影実習をいたします。	第2・4月	(館内時) 13:30 ～ 15:00	7,800円	梅井上智英工務 秋田県写真倶楽協会 副会長 井上剣太郎	
囲 碁	仲間と一緒に、考えることの楽しさを味わいましょう。入門と初級および入段までを懇切丁寧に指導します。	月	13:30 ～ 15:30	13,000円	日本棋院大仙支部 幹事長 伊藤 敏夫	
将棋教室(入門)	【対象：小学2年生～一般】 将棋人気が高まっています。子どもから大人まで楽しめます。 初めての方のための「入門コース」、上達したい方のための「初級・中級コース」。集中力・記憶力を高め、脳トレとしても有効です。楽しい将棋に挑戦しましょう!	第1・3水	16:00 ～ 17:30	7,800円	佐藤 正道	
将棋教室 (初級・中級)		第2・4水	16:00 ～ 17:30	6,500円		
ほっこり川柳	川柳は、ありのままの自分を表現する、思いの文芸です。頭の中をマッサージして、ほぐれた知識に少しの汗を滲ませ、心の旅の一行詩をしたためます。	第1・3火	10:00 ～ 11:30	7,800円	よみうり文芸 元柳権造者 高橋三鳩枝	
山野草の寄せ植え	季節の移り変わりを感じていただける手のひらサイズの庭仕事をしてみませんか。 (材料代として初回1,800円他、毎回1,000円～2,000円が必要となります。) 開講日：7/7、8/18、9/29	月 (月1回)	13:30 ～ 15:30	3,900円	草薨・はなすさ 戸澤 徳昭	
そろばん	【対象：小学生～一般】 計算力を高め、集中力・記憶力・忍耐力など、「生きる力」を身につけることができます。また、右脳が活性化し、脳トレにもとても有効な手段です。 ※右記時間内、ご都合の良い時間帯60分ほどの受講になります。	金	15:30 ～ 17:30	15,600円	日の出珠算研究塾 教員 川原日出男	

語学ほか						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
英会話 入門・初級	全くの初心者から初級者の方のために、状況別の会話に慣れながら、英会話の基礎基本を身につけていくコースです。	月	18:50 ～ 20:50	13,000円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ ディレクター 高橋 美浩	
実用英会話	自由自在にコミュニケーションできることを目指します。仕事で外国人の方と接することが多い方や進学・検定対策等、実力の養成に貢献いたします。	金	18:30 ～ 20:30	15,600円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ ディレクター 高橋 美浩	
映画で英会話	映画やドラマの登場人物の会話を活用し、コミュニケーションを楽しみます。英語初心者～中上級者の方々に対応します。	第2・4土	10:00 ～ 12:00	7,800円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ ディレクター 高橋 美浩	
総合英語	英語の4技能、「話す』『聴く』『読む』『書く』を総合的に学びます。初心者から中・上級者に対応します。	日	10:00 ～ 12:00	16,900円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ ディレクター 高橋 美浩	
中国語(入門)	初心者を対象に、中国語の基礎から簡単な会話まで楽しく学んでいただきます。	水	18:00 ～ 20:00	15,600円	J・C・F 岡路 編集長 根田 暁子 ほか	
言葉の考古学	私たちが日常使っている“ことば”や地名は、どんな意味を持って生まれたのでしょうか?言葉たちの意味を、一緒に探り、解き明かしていきましょう。	第2・4土	13:30 ～ 15:00	7,800円	元小学校校長 秋田の言葉研究家 金子 俊隆	

地域文化講座						
講座名	内 容	日 時	3ヵ月分 受講料等	講 師		
自然講座(植物)	私たちの身の周りの豊かな自然を楽しむために! 可憐な花たちが待つ、初夏から初秋の野山にご案内します。 ①秋田駒ヶ岳(仙北市) エゾツツジ、オノエラン、ミヤマダイコンソウなどの高山植物を観察します。 ②雄物川(大仙市北檜岡) 雄物川の川原でオオイヌタデ、オオオナモミなどの外来植物を中心に観察します。 ③仏沢公園(美郷町) アキノキリンソウ、ノコンギクなど、初秋の花を観察します。	①7/14(月) 8:30～16:30 ②8/18(月) 8:30～12:00 ③9/ 8(月) 8:30～12:00 (①は貸切バス、②③は自家用車分乗)	8,900円 ※バス代含む	秋田自然研究会 会長 沖田 貞敏		
野鳥講座	7月、野鳥は巣立ったヒナの子育てに大忙し。洪水などの災害にもめげず懸命に生きる野鳥たちを追いかめます。 ①松山公園展望台からミサゴの親子、雄物川中州で繁殖するコアジサシを眺めます。 ②横手安本の堤でカンムリカイツブリ、大仙市内でチゴハヤブサなどを観察します。お昼はイタリア料理で元気百倍。 ③男鹿船越海岸、椿漁港へ。シギ、チドリ類の渡りを眺めます。運がよければウニ・塩湖が見えるかも。	①7/ 8(火) 8:30～12:00 ②8/ 5(火) 8:30～16:30 ③9/ 2(火) 8:30～16:30 (①②は自家用車分乗、③は貸切バスで移動)	12,500円 ※バス代含む	日本野鳥の会 鈴木 三郎		
歴史探訪	「歴史を歩いて、歴史を身近に」ふるさとの歴史に触れ、歴史を発見する面白さをご一緒に。 ①平泉を支えた鷲ノ巣金山跡を歩き、錦秋湖大滝を見学する ②今年前半の歴史探訪を振り返る+「西遊記」を堪能する ③東北歴史博物館で、特別展「世界遺産 縄文」を見学する ④初秋の西馬音内城を歩く	①7/10(木) 8:00～16:00 ②8/ 7(木) 10:00～11:30 ③9/ 4(木) 7:00～17:00 ④9/18(木) 8:30～14:00 (①は貸切バスと自家用車分乗、②の会場はペアーレ、③は貸切バス、④は自家用車分乗)	15,700円 ※バス代含む	東文化財保護審議会 委員 藤澤 昌		
ワイン講座(初級・中級)	「今、注目のワイン!」 ①話題の生産者「沼田実」「クリノカ」の世界を味わう ②シニアソムリエ小西が愛した白ワイン ③牡蠣ペアリングの注目ワインは、これだ!	①7/ 4(金) 18:30～ ②8/ 1(金) 18:30～ ③9/12(金) 18:30～ (①の会場は弁天寿司、②の会場はペアーレ大仙、③の会場は横手市・オイスターバー・寧お)	3,900円 ※昼かに 会費3回分で 28,000円	(一社) 日本ソムリエ協会 認定シニアソムリエ 小西亨一郎		

お料理 お申し込みは、開催日の3日前までをお願いします。 ※ただし、先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。 営利(飲食店におけるメニューへの転用等)を目的とした受講は固くお断りいたします。						
講 座 名	内 容	曜 日	時 間	3ヵ月分 受講料	講 師	
美味健康 中国料理	皆さんの体に合った食材・調理法を教えてくれる魅力たっぷりの教室です。薬膳料理も本場の中国料理もどちらも学べます。 ●材料費:1回600～800円	第3土	10:00 ～ 13:00	4,500円	中国料理・ 薬膳料理研究家 宮下 霞	
韓国家庭料理	本場韓国の味をぜひご家庭でも。講座の日が待ち遠しくなること間違いなし! 辛いのが苦手な方でも食べられるメニューもご紹介。 ●材料費:1回600～800円	第4火	10:00 ～ 12:00	4,500円	韓国家庭料理 はんあり 店主 小坂 侑子	
季節のお菓子	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。 7月「蛸(寒氷など)」 8月「朝顔、ホイ乳まんじゅう」 9月1月(月見まんじゅう)、六方焼き」 ●材料費:1回600円	第3水	14:00 ～ 16:00	4,500円	おかしの家ふじた 店主 藤田 俊幸	
スイーツの時間	主にケーキや焼き菓子を学びます。 7月「ババロア」 8月「レモンケーキ」 9月「シュークリーム」 ●材料費:3回分 1,800円	第2土	10:00 ～ 12:00	4,500円	製菓衛生師 長谷川つかさ	
		第2土	14:00 ～ 16:00	4,500円		

※ 赤枠の講座は、前期からの継続者多数により申込受付ができない場合もありますので、お問い合わせください。