

# 受講生募集

受講期間 令和7年 4月～6月

## 3月8日(土)受講受付開始!!

無料体験 集中開催 3/1(土)より体験申込可

このマークがついている講座は無料体験週間(3/13(木)～3/19(水))内の実際の開講日及び時間帯に、受講生と一緒に講座を無料体験できます。

無料体験を希望される方は、3/1(土)から体験日の3日前までにお電話でお申し込みください

### 4月から始める新設講座

何かを始めよう！  
**セルフケアと簡単筋トレ**

何かを始めなきゃ...と思っても、何を?どう?セルフケアとストレッチ筋トレのポイントを確認して実践してみよう。

- 開講日/毎週月曜日
- 時間/15:00～16:00
- 受講料/14,300円
- 講師/健康運動指導士 金澤 直子

**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。楽しい時間にしませう!

- 開講日/毎週水曜日 14:00～16:00
- 時間/14:00～16:00
- 会場/ペアーレ大仙
- 受講料/(木)クラス 15,000円(材料費別)
- 講師/陶芸工房ももねり。草野 桃江

**パソコン教室 (エクセル基礎)**

表計算ソフトと言えば「エクセル」。データや計算式の入力方法から関数の使い方、グラフ作成、データベース機能について、基本からじっくりと実習します。

- 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/13,000円(テキスト代別途2,200円)
- 講師/パソコンインストラクター 高橋 悦子

### ヨガ・ピラティス

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	13:30 14:40	16,900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。不必要なものを捨て、本来の心身の状態へ戻します。	木	19:45 20:55	16,900円	第24土 10:00 11:10 7,800円
無料体験 3/19※ 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。初心者の方も無理なく行えます。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。	火	18:30 19:30	14,300円	全米 ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
無料体験 3/14※ 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。	水	10:30 12:00	16,900円	ヨガ インストラクター 伊藤江美子
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なること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。	金	10:30 12:00	16,900円	認定 ヨガ療法士 全米ヨガアライアンス RYT200 又井由貴子
		月	19:45 20:45	15,600円	BESJ マットピラティス インストラクター 伊藤 歩美

### 気功・健康体操ほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/19※ 気功太極拳	深い呼吸とともに柔らかな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	姓名様太極道協会 講師 小川 晴恵
そきんそうこころ 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、血流が良好!!	第1土	15:15 16:30	3,900円	北京体育大学 専任講師 宇野博 経絡治療学講座 JSCAマスタ 小林恵津子
無料体験 3/16日 中国養生功	中国医学を基にした自律神経調整法です。ゆったりと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。年齢を問わず、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	経絡治療学講座 小林恵津子
無料体験 3/17日 3/19※ 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、免疫系アップや健康維持に繋がります。	月	10:00 11:30	15,600円	経絡治療学講座 小林恵津子
		水	10:00 11:30	16,900円	大曲スポーツ指導員 中嶋 章江
無料体験 3/13日 3/14日 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	13:30 14:30	16,900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
		金	13:20 14:20	16,900円	
機能改善 教室	普段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

無料体験 このマークがついている講座は、無料体験週間(3/13(木)～3/19(水))に体験ができます(要予約)。

### 受講申し込みは直接窓口へ

受講申込書に所要事項をご記入のうえ、受講料3か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・本人の病状以外に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。

TEL 0187-63-8600 ●受付時間/9:30～20:00(土・日は17:00まで) ●休館日/祝日、施設点検整備日 〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10 https://www.peare-daisen.com

### キッズ・ジュニア

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・とび箱・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	16,200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】 初めての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きます。	土	11:15 12:15	15,600円	斉藤 梓
無料体験 3/14日 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	16,900円	金谷 昌子
無料体験 3/16日 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ひます。	第1,3日	14:00 15:00	6,500円	SG/バレエ 主事 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:4/6、4/13、5/11、5/18、6/8	日(月2回)	15:30 16:30	6,500円	NPO 新体操指導者協会 代表 七尾 真結
無料体験 3/14日 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 塾長 川原日出男

### エアロ・ダンス・バレエほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/17日 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、下半身の強化を中心に構成していきます。	月	13:30 14:45	15,600円	フィットネス インストラクター 照井美智子
無料体験 3/13日 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
無料体験 3/14日 3/18日 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。	第1,3日 金	19:45 20:45 10:00 11:00	6,500円 16,900円	ZUMBA® インストラクター 戸田加代子 ZUMBA® インストラクター 湯野澤明恵
無料体験 3/14日 コンパットパンプ	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!運動量と激しさを求める方はぜひ!	金	19:30 20:30	16,900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
無料体験 3/18日 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	14,300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 主事 藤肥 誠行
無料体験 3/18日 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	14,300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:4/12、4/26、5/10、5/24、6/14、6/28	土(月2回)	13:30 15:00	7,800円	S, T, Ray's インストラクター 明石紗繪子
無料体験 3/19日 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	16,900円	Hula O'Ka Wai Ola O'Ka 主事 佐々木春江
無料体験 3/13日 3/14日 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	18:30 19:30 14:45 15:45	15,600円 7,800円	Hula O'Ka Wai Ola O'Ka 主事 佐々木春江
無料体験 3/14日 3/14日 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 フロントインストラクター 加藤マリアクリスティーナ
無料体験 3/19日 クラシックバレエ	優雅な音楽にのせて、手前から足先まで使って踊るバレエのレッスンをお楽しみください。	水	18:15 19:30	15,600円	山石さやか/バレエ教室 主事 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:4/6、4/13、5/11、5/18、6/8	日(月2回)	15:30 16:30	6,500円	NPO 新体操指導者協会 代表 七尾 真結
無料体験 3/15日 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	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

### 温水プール・トレーニングルームフリー利用のご案内

※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。

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

※ご利用は高校生以上となります。 ※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。

月	9:45	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20:45
火	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
水	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
木	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
金	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
土	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								
日	フリー利用時間	講座	講座	フリー利用時間								

### マシントレーニング

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/13日 シニアのための筋力トレ	【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	16,900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	14,300円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
無料体験 3/13日 3/15日 3/15日 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、安心してお越しください! ※内の講座は、体力向上のためのグループセッションになっています。個人メニューをご希望の方は、※(土)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	14,300円 16,900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
無料体験 3/14日 シェイプ トレーニング	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	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大

### 水中運動

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/14日 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て、体力を維持・回復させましょう。	月 金	13:30 14:30 10:30 11:30	14,850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
無料体験 3/19日 健康づくり 水中運動	A 温水の抵抗や浮力を利用して体に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。 B 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。 C 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	17,550円 17,550円	健康運動指導士 温泉利用指導者 ヘルスケア トレーナー 柴田 栄宣
無料体験 3/13日 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	17,550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	簡単なアクアビクス・ストレッチ・リラクゼーション。難しいことは一切なし! 水の中で身体を動かすことを楽しみます。	土	13:30 14:30	14,850円	フィットネス インストラクター 照井美智子
AQUA ZUMBA®	プールの中で効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。膝、腰に負担をかけずに、楽しくリフレッシュできます。	火	10:30 11:30	14,850円	AQUA ZUMBA® インストラクター 戸田加代子

### スイミング

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	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
無料体験 3/13日 3/14日 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。 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。	木 金	19:00 20:00 13:30 14:30	17,550円 16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
無料体験 3/18日 3/19日 ヘルシー 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	13,500円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田まり子
無料体験 3/18日 3/19日 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	18:45 20:00	13,500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。	水	10:30 11:45	16,200円	
		月	19:15 20:15	16,200円	佐々木春江

※ 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。

3月8日(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、施設点検整備日

〒014-0024 大崎市大曲中通町6-10 <https://www.peare-daisen.com>

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
<b>無料体験</b> 3/13(水) <b>茶道(裏千家)</b>	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	16,900円	裏千家宗文会 秋田支部 裏千家宗文会 秋田支部 学校茶道相談役 佐々木宗知
<b>花を飾ろう</b>	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 一般宗元教授 研修士 三浦 素子
<b>無料体験</b> 3/17(日) <b>きつくとマナー</b>	一人ですぐ、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	15,600円	茶道礼法 きもの学院 秋田支部 学校茶道相談役 川尻のり子
<b>無料体験</b> 3/17(日) <b>民謡踊</b>	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	15,600円	(公財) 日本民謡協会 秋田支部 秋田支部 東 エイ子

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
<b>無料体験</b> 3/18(火) <b>書道(漢字)</b>	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	14,300円	墨流会総務 読売書法会理事 石井 竹華
<b>無料体験</b> 3/18(火) 3/19(水) <b>実用書道(かな含む)</b>	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	14,300円 16,900円	墨流会常任理事 日本書道 一科書道員 奥山 朱風
<b>無料体験</b> 3/17(日) <b>ペン習字</b>	「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	15,600円	墨流会理事 伊藤 扇雲
<b>絵画</b>	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	14,300円	自由美術協会会員 県作家協会会員 木村 恭己
<b>無料体験</b> 3/14(金) <b>油絵</b>	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
<b>色えんぴつ画</b>	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	16,900円	パステルとアート インストラクター 佐々木美佐子

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
<b>手芸・工芸</b> 営利(店舗での販売等)を目的とした受講はご遠慮ください。					
<b>手編み</b>	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	(一社)全日本編物 教育協会 認定指導員 荒木 和子
<b>無料体験</b> 3/16(日) <b>和裁</b>	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	15,600円	和裁一級技術士 職業訓練指導員 前田 條子
<b>飾り花結び</b>	一本の紐からアクセサリ、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
<b>籐工芸</b>	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: 4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25	水(月2回)	13:00~15:00	7,800円	佐々木礼子
<b>無料体験</b> 3/19(水) <b>PPバンドで編むオシャレなプラカゴ</b>	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: 4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18	水(月2回)	13:00~15:00	7,800円	手作り職工研m 主宰 冨木真喜子
<b>練り込み陶芸</b>	金太郎郎のように粘土を組み合わせる模様を作ります。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	FLORILLIS Nerikomi Art Instructor 陶芸工房ももねD. 草薙 桃江
<b>マーブルアート</b>	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: 4/24、5/8、6/12	木(月1回)	13:30~15:30	5,100円	アトリエ cielo 秋山多賀江

**無料体験** このマークがついている講座は、**無料体験週間(3/13(木)~3/19(水))**に体験ができます(要予約)。

**無料体験 集中開催 3/1(土)より体験申込可**

このマークがついている講座は**無料体験週間(3/13(木)~3/19(水))**内の実際の開講日及び時間帯に、受講生と一緒に講座を無料体験できます。  
★ただし、講座によっては実際の講座時間より短い時間となる場合や材料費が必要な場合があります。  
**無料体験を希望される方は、3/1(土)から体験日の3日前までにお電話でお申し込みください。**

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
<b>無料体験</b> 3/14(金) <b>ヨガDEボイトレ 大人の声楽レッスン</b>	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
<b>無料体験</b> 3/14(金) <b>楽しいコーラス</b>	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く学び、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
<b>ぶんかこ文化箏</b>	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	13,000円	文化学専攻 藤島 淑子
<b>アコースティックギター</b>	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	16,900円	山手 昌行
<b>オカリナ</b>	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	7,800円	松尾 可祥
<b>津軽三味線(入門)</b>	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 楽隊会/会主 二代目 井上 成美 (黒澤博幸)
<b>津軽・秋田三味線</b>	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 楽隊会/会主 二代目 井上 成美 (黒澤博幸)
<b>シニアの(60歳以上)のための脳トレピアノ</b>	はじめての方は1本指でも大丈夫!レベルに合わせて、分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2-4火 第1-3水 第1-3木	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~12:00	7,800円 7,800円 7,800円	ピアノ/ゆゆう塾 エグゼクティブ講師 小松 美岐 ピアノ/ゆゆう塾 エグゼクティブ講師 佐藤 香純 ピアノ/ゆゆう塾 エグゼクティブ講師 小松 美岐

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
<b>写真</b>	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	13:30~15:00	7,800円	海上写真工房 秋田県写真協会 副会長 井上剣太郎
<b>無料体験</b> 3/17(日) <b>囲碁</b>	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	15,600円	日本棋院大曲支部 幹事長 伊藤 敏夫
<b>将棋教室(入門)</b>	【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 第2-4水	16:00~17:30 16:00~17:30	7,800円 7,800円	佐藤 正道
<b>無料体験</b> 3/18(火) <b>ほっこり川柳</b>	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	6,500円	よみうり文芸 元柳屋通商 高橋二鳩枝
<b>無料体験</b> 3/17(日) <b>山野草の寄せ植え</b>	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1,500円他、毎回1,000円~2,000円が必要となります。) 開講日: 4/21、5/19、6/16	月(月1回)	13:30~15:30	3,900円	草苑・はなすき 戸澤 徳昭
<b>無料体験</b> 3/14(金) <b>そろばん</b>	【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	日の出算研 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
<b>無料体験</b> 3/17(日) <b>英会話 入門・初級</b>	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	14,300円	国際教育大学院 英語教育修士 インバウンド ディレクター 高橋 美浩
<b>無料体験</b> 3/14(金) <b>実用英会話</b>	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	国際教育大学院 英語教育修士 インバウンド ディレクター 高橋 美浩
<b>映画で英会話</b>	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	国際教育大学院 英語教育修士 インバウンド ディレクター 高橋 美浩
<b>無料体験</b> 3/16(日) <b>総合英語</b>	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	15,600円	国際教育大学院 英語教育修士 インバウンド ディレクター 高橋 美浩
<b>無料体験</b> 3/19(水) <b>中国語(入門)</b>	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	16,900円	JFC 福野人 編集長 根田 暁子 ほか
<b>言葉の考古学</b>	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

講座名	内容	日 時	3ヵ月分受講料等	講師
<b>自然講座(植物)</b>	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、春から初夏の野山にご案内します。 ①刈野黒森山(大崎市) 新緑の刈野黒森山に行きましょう。スミレ類やカタクリなどを観察します。 ②善知鳥登山口(美郷町) 春光の善知鳥へ向かいます。ニリンソウやオオバキスミレ、ぎつと山菜も待っています。 ③寒風山(男鹿市) 深緑の寒風山外輪を巡ります。鬼の隠れ里にも行きましょう。	④4/21(日) 8:30~12:00 ②5/12(日) 8:30~12:00 ③6/9(日) 8:30~16:00 (①②は自家用車分乗、③は貸切バスで移動)	8,500円 ※バス代含む	秋田自然研究会 会長 沖田 貞敏
<b>野鳥講座</b>	新緑の中、子育てに奮闘する野鳥たちを観察しましょう。 ①松山公園でミサゴの子育てを眺めます。中川原公園のカワセミや野草の群生地へも。 ②長野立石から由利本荘市諏訪山トンネル、そして長者屋敷へと、新緑の中でのハヤブサ観察です。 ③能代市「風の松原」へ。今年こそ、サンコウチョウを。気合を入れて早朝出発です。	④4/8(火) 8:30~16:00 ②5/27(火) 8:30~16:30 ③6/17(火) 7:30~15:30 (①は自家用車分乗、②③は貸切バスで移動)	14,700円 ※バス代含む	日本野鳥の会 鈴木 三郎
<b>歴史探訪</b>	「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加茂青砂・能登山(男鹿市)を歩き、秋田県博企画展(秋田の宝)を見学する ②菅江真澄が記録した一字山(いちのじやま)経塚と礎石建物跡(旧山南)を確認する ③旧羽州街道(院内~湯沢間)を行く ④県指定の「法内の八本杉」(旧東由利)を見学し、旧横荘線路跡を行く ⑤中世本堂城を見学し、大台野広場を散策する	④4/3(木) 8:00~16:30 ②4/24(木) 8:30~12:00 ③5/15(木) 8:00~16:30 ④6/5(木) 8:30~12:00 ⑤6/19(木) 8:30~13:00 (①③は、はなびアム集合・貸切バスで移動、②④⑤は自家用車分乗で移動)	14,400円 ※バス代含む	興文化財保護審議会 委員 藤澤 昌
<b>ワイン講座(初級・中級)</b>	「ペアリングの極意!」 ①世界のナチュラルチーズとワインのペアリング ②世界の極上「貴腐ワイン」研究 ③オマール海老コースとペアリング	④4/11(金) 18:30~ ②5/16(金) 18:30~ ③6/5(木) 18:30~ (①②の会場はペアーレ大仙、③の会場はグランドバレス川端)	3,900円 ※毎回に 会費3回分で 22,000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

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
<b>お料理</b>	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。				
<b>美味健康 中国料理</b>	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
<b>韓国 家庭料理</b>	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 ほんあり 店主 小坂 侑子
<b>無料体験</b> 3/19(水) <b>季節のお菓子</b>	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。4月「桜(練り切り、まんじゅうなど)」5月「藤の花他」6月「梅雨(紫陽花など)」 ●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
<b>スイーツの時間</b>	主にケーキや焼き菓子学びます。4月「ロールケーキ」5月「エッグタルト」6月「台湾カステラ」 ●材料費:3回分 1,800円	第2土	10:00~12:00 12:00~14:00 14:00~16:00	4,500円 4,500円	製菓衛生師 長谷川つかさ

※ 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。