

受講生募集

入会金
不要

見学
大歓迎

新年から、なにか
始めてみませんか？

あなたにぴったりの講座が、きっと見つかるはず！
さあ、楽しい先生たちと一緒に始めましょう！

令和8年1月～3月期講座の受講生を
12月8日(月)から
募集いたします

お申込みは直接窓口へどうぞ！

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。

受付時間／午前9:30～午後8:00(土日は午後5:00まで)
定員でなければ途中からの参加もOK!

◆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。

1月から始まるフレッシュな講座

3ヶ月限定 家づくりをいろいろ学んで
みたい方向けのセミナー

住宅新築・リフォーム講座

秋田県建築士会所属のベテラン・若手・女性建築士が、公的立場から幅広い視点で、家造りの役に立つノウハウをお届けします。

対象:1～3年以内に新築・リフォームをお考えの方

- 開講日／第3水曜日(月1回)
- 時間／18:30～20:00
- 受講料／3,900円
- 講師／秋田県建築士会所属の建築士ほか

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いたします。

- 開講日／毎週月曜日
- 時間／11:45～13:15
- 受講料／14,300円
- 定員／20名
- 講師／秋田県民謡協会 宮原早苗

全3回

冬休み短期水泳教室

短期間で水泳を楽しめるよう、安全な水慣れからはじめます。夏に向けて、まずはクロール15mを目標にチャレンジしましょう。

対象:小学2～3年生
※ゴーグルをつけた状態で水に顔つげができること
※一人で着替えができること

- 開講日／1/5(月)、1/7(水)、1/9(金)
- 時間／12:00～13:00
- 受講料／4,050円
- 定員／6名
- 講師／日本協公認水泳コーチ I 藤田まり子

冬期限定

日本酒講座

全回とも利き酒がある予定です。

個性に富んだ酒蔵を見学し、貴重な杜氏や蔵元の話聞き、利き酒で出来映えを堪能します。

- ①1/24(土) 10:30～16:00
「天寿」の蔵(天寿酒造)／由利本荘市
- ②2/14(土) 10:00～16:30
「両関・福小町・爛漫」の蔵(両関酒造・木村酒造・秋田銘醸)／湯沢市
- ③2/28(土) 16:00～20:00
「秀よし」の蔵(鈴木酒造)／大仙市
- ④3/7(土) 13:00～16:00
「出羽鶴」の蔵(出羽鶴酒造)／大仙市

- 講師・ナビゲーター／齊藤酒造店主 齋藤広一
- 受講料／16,900円 ※バス代・見学科含む
- ※他に昼食代、高速料金等がかかります。
- ※受講申込時に、印鑑・運転免許証等をご持参ください。

1日限りの特別講座

●直接窓口で、受講料を添えてお申込みください。
●各講座定員10名です。●写真はイメージです。

12月 自分への 小さな贈り物

～手づくりアロマストーン～

12月1日(月) 受付開始

石膏を使って、好みの形や色でつくるアロマストーン。お気に入りの香りを選んで、心をととのえるひとときを！

- 日時／12月14日(日) 10:00～11:30
- 受講料／1,300円
- 材料費／1,500円(当日支払い)
- 持ち物／作品を入れる箱
- 講師／茂木美竹

12月 年末のひととき

～ご褒美ミニ門松づくり～

素材の香り、手づくりの温もりで包まれながら、心を整え、新しい一年への想いを込めてミニ門松を作りましょう。

- 日時／12月21日(日) 10:00～11:30
- 受講料／1,300円
- 材料費／1,500円(当日支払い)
- 持ち物／エプロン、作品を入れる袋
- 講師／栗林優花

1月 心と身体に ご褒美

～冬のハーブティー講座～

やさしい香りに包まれて、心も体もほっと一息。ハーブの知識を学びながら、今の自分にぴったりのオリジナルブレンドティーを作りましょう。

- 日時／1月11日(日) 10:00～11:30
- 受講料／1,300円
- 材料費／500円(当日支払い)
- 持ち物／筆記用具
- 講師／高川麻衣子

開講予告

たのしく動こう「カンフー・タイム」

- 開講日／2/22(日) ●講師／三浦奈々子
- 時間／・キッズカンフー 13:30～14:30
・おとなカンフー 15:00～16:30

温水プール・トレーニングルームは
フリーでもご利用できます！

時間・料金など、
詳細はお気軽に
お問合せください

大仙市健康文化活動拠点センター

ペアール大仙

〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10

TEL 0187-63-8600

休館日／祝日・年末年始・施設点検整備日

https://peare-daisen.com

各講座の
詳細はコチラから
ホームページで
ご確認ください！



料理・お菓子講座

講座名	開催週	曜日	時間	回数	受講料/円	講師
美味健康中国料理	第3	土	10:00～13:00	3	4,500	中国料理・薬膳料理研究家 宮下 霞
スイーツの時間	第2	土	10:00～12:00	3	4,500	製菓衛生師 長谷川つかさ
スイーツの時間	第2	土	14:00～16:00	3	4,500	

スイーツの時間(メニュー) 1月:パインケーキ 2月:チョコブッセ 3月:クッキー

講座名	開催週	曜日	時間	回数	受講料/円	講師
寒天料理	第1	火	10:00～12:30	3	4,500	寒天使 照井 律
寒天料理	第3	火	10:00～12:30	3	4,500	

寒天料理(メニュー) 1月:岩石卵風寒天・ゆず寒天 2月:きなこ寒天・黒糖寒天 3月:小豆のようかん・すりごま寒天

Follow Me

ペアール大仙

公式Instagram!

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!



令和8年
1月~3月期

Peare
DAISEN
ペアーレ大仙

講座一覧

満の講座は、前期からの継続者多数により申込受付ができない場合がありますので、お問合せください。

健康づくり講座

講座名	開催週	曜日	時間	回数	受講料/円	講師
水中ウォーキング	毎週	月	13:30~14:30	11	14,850	日本体育協会公認水泳指導員 藤田まり子
水中ウォーキング	毎週	金	10:30~11:30	11	14,850	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	毎週	水	18:00~19:00	11	14,850	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 栄宜
健康づくり水中運動	毎週	水	19:00~20:00	11	14,850	日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
楽ラク!アクアダンス	毎週	木	13:30~14:30	12	16,200	フィットネスインストラクター 照井美智子
水中エクササイズ	毎週	土	13:30~14:30	11	14,850	日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
AQUA ZUMBA®	第2・4	火	10:00~11:00	6	8,100	日本体育協会公認水泳指導員 藤田まり子
はじめての水泳	毎週	水	13:30~14:30	11	14,850	日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
健康アップスイミング 女性限定	毎週	木	19:00~20:00	12	16,200	日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
健康アップスイミング 女性限定	毎週	金	13:30~14:30	11	14,850	日本体育協会公認水泳指導員 藤田まり子
ヘルシースイミング	毎週	火	13:30~14:45	13	17,550	日本体育協会公認水泳指導員 藤田まり子
レディーススイミング 女性限定	毎週	火	18:45~20:00	13	17,550	日本体育協会公認水泳指導員 藤田まり子
レディーススイミング 女性限定	毎週	水	10:30~11:45	11	14,850	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 女性限定	毎週	月	19:15~20:15	11	14,850	佐々木春江
シニアのための筋トレ	毎週	木	13:30~15:00	12	15,600	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	毎週	火	13:30~15:00	13	16,900	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	毎週	火	19:00~20:30	13	16,900	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
効果体感トレーニング	毎週	木	19:00~20:30	12	15,600	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	毎週	土	13:30~15:00	12	15,600	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 女性限定	毎週	金	19:00~20:30	11	14,300	ペアーレ大仙インストラクター 鈴木 慎吾
Let's! ランニング	毎週	土	10:00~11:30	12	15,600	フィットネスインストラクター 照井美智子
ソフトエアロ	毎週	月	13:30~14:45	11	14,300	J.A.F.A公認インストラクター 佐々木春江
ベーシックエアロ	毎週	木	10:00~11:15	10	13,000	ZUMBAインストラクター 湯野澤明恵
ZUMBA(ズンバ)	毎週	金	10:00~11:00	11	14,300	ペアーレ大仙インストラクター 鈴木 慎吾
コンバットパンプ	毎週	金	19:30~20:30	11	14,300	日本アマチュアダンス 技術検定委員 舞部ダンススクール主宰 藤田 誠行
社交ダンス(初級)	毎週	火	10:30~12:00	13	16,900	Hula O Ka Wai Oia O'ākau 主宰 佐々木春江
社交ダンス(中級)	毎週	火	13:30~15:00	13	16,900	Hula O Ka Wai Oia O'ākau 主宰 佐々木春江
フラダンス(ゆっくりクラス)	毎週	水	19:45~20:45	9	11,700	Hula O Ka Wai Oia O'ākau 主宰 佐々木春江
フラダンス	毎週	木	18:30~19:30	10	13,000	Hula O Ka Wai Oia O'ākau 主宰 佐々木春江
フラダンス	毎週	金	14:45~15:45	10	13,000	Hula O Ka Wai Oia O'ākau 主宰 佐々木春江
フラダンス	月2回	土	15:30~16:30	6	7,800	山石さやかバレエ教室主宰 山石さやか
クラシックバレエ	毎週	水	18:15~19:30	11	14,300	NPO秋田新体操愛好会代表 七尾 真結
みんなの新体操教室 対象:4歳~一般	月2回	日	15:30~16:30	5	6,500	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
ヨガ	毎週	水	13:30~14:40	11	14,300	ヨーガインストラクター 伊藤江美子
ヨガ	毎週	木	19:45~20:55	12	15,600	全米ヨガアライアンス RYT200 又井由貴子
満 ヨガ	第2・4	土	10:00~11:10	6	7,800	BESJマインドボディインストラクター 伊藤 歩美
ヨガベーシック	毎週	火	18:30~19:30	13	16,900	権名時太極道協会師範 小川 晴恵
トータルヨーガ	毎週	水	10:30~12:00	11	14,300	北京体育大学導引養生学習得 小林恵津子
ハタヨガ	毎週	金	10:30~12:00	11	14,300	(公認)日本スポーツクラブ協会 公認スポーツ指導者 大宮大ボウリングクラブ円熟体操指導員 中嶋 章江
満 マットピラティス	毎週	月	19:45~20:45	11	14,300	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
気功太極拳	毎週	水	13:30~15:00	11	14,300	健康運動指導士 金澤 直子
疏筋壮骨功	第1	土	15:15~16:30	3	3,900	
女性のための健康エクササイズ	毎週	月	10:00~11:30	11	14,300	
女性のための健康エクササイズ	毎週	水	10:00~11:30	11	14,300	
60歳からの筋トレ	毎週	木	13:30~14:30	12	15,600	
60歳からの筋トレ	毎週	金	13:20~14:20	11	14,300	
機能改善教室	第2・4	火	10:00~11:00	6	7,800	

キッズ・ジュニア講座

講座名	開催週	曜日	時間	回数	受講料/円	講師
楽しい運動教室 対象:年長児~小学3年生	毎週	月	16:30~17:30	11	14,850	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	毎週	土	10:00~11:00	12	15,600	CROSS WAVE インストラクター 斉藤 梓
楽しいヒップホップ(キッズ初級) 対象:小学生低学年	毎週	土	11:15~12:15	12	15,600	SG/バレエ主宰 佐藤さとみ
子どもクラシックバレエ 対象:3歳~小学4年生	第1・3	日	14:00~15:00	6	7,800	NPO秋田新体操愛好会 代表 七尾 真結
みんなの新体操教室 対象:4歳~一般	月2回	日	15:30~16:30	5	6,500	日の出体操研究塾 塾長 川原日出男
そろばん 対象:小学生~一般 ※右記時間内の60分程度	毎週	金	15:30~17:30	11	14,300	佐藤 正道
将棋教室(入門) 対象:小学2年生~一般	第1・3	水	16:00~17:30	6	7,800	
将棋教室(初級・中級) 対象:小学2年生~一般	第2・4	水	16:00~17:30	5	6,500	

生きがいづくり講座

講座名	開催週	曜日	時間	回数	受講料/円	講師
茶道(裏千家)	毎週	木	18:00~20:00	12	15,600	裏千家淡交会秋田支部参考 佐々木宗知
花を飾ろう	第2・4	水	16:00~17:00	5	6,500	小瀬清一級家元教授 研修士 三浦 素子
きつげとマナー	毎週	月	13:30~15:30	10	13,000	後進礼法きもの学院認可 川原きもの学院講師 礼法講師 川尻のり子
きつげとマナー	毎週	月	18:00~20:00	10	13,000	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
書道(漢字)	毎週	火	18:00~20:00	13	16,900	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
実用書道(かな含む)	毎週	火	13:30~15:30	13	16,900	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
実用書道(かな含む)	毎週	水	18:15~20:15	11	14,300	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
ペン習字	毎週	月	10:00~12:00	11	14,300	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
絵画	毎週	火	13:30~15:30	13	16,900	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
油絵	毎週	金	14:00~16:00	11	14,300	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
色えんぴつ画	毎週	木	13:30~15:30	12	15,600	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
手編み	第2・4	木	10:00~12:00	6	7,800	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
和裁	毎週	日	13:30~15:30	13	16,900	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
飾り花結び	第2・4	土	13:30~15:30	6	7,800	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
籐工芸	月2回	水	13:00~15:00	5	6,500	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
オシャレなプラカゴ	月2回	水	13:00~15:00	6	7,800	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
練り込み陶芸	第2・4	月	13:30~15:30	5	6,500	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
陶芸	毎週	木	14:00~16:00	10	15,000	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
満 陶芸	月2回	土	10:00~12:00	6	9,000	里満会総務・読売書法会理事 石井 竹華
英会話 入門・初級	毎週	月	18:50~20:50	11	14,300	国際教養大学大学院 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	毎週	金	18:30~20:30	11	14,300	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
言葉の考古学(こうこく)	第2・4	土	13:30~15:00	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
ヨガDEボイトレ大人の声楽レッスン	第2・4	金	13:30~15:00	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
楽しいコーラス	第2・4	金	10:30~12:00	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
満 なつかしいフォークソング	月2回	木	15:00~16:00	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
文化争 ※貸出用あり(月500円)	毎週	火	13:00~14:30	8	10,400	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
満 アコースティックギター	毎週	木	18:30~19:30	12	15,600	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
オカリナ	第1・3	金	13:30~15:00	5	6,500	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
満 津軽三味線(入門)	第2・4	火	19:50~20:50	6	9,000	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
津軽・秋田三味線	第2・4	火	18:00~19:30	6	10,200	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	火	10:00~11:30	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
満 シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	水	10:00~11:30	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
シニアのための脳トレピアノ®	第2・4	火	10:00~11:30	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
満 シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	木	10:30~12:00	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
写真	第2・4	月	(館内時) 13:30~15:00	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
囲碁	毎週	月	13:30~15:30	11	14,300	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
将棋教室(入門) 対象:小学2年生~一般	第1・3	水	16:00~17:30	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
将棋教室(初級・中級) 対象:小学2年生~一般	第2・4	水	16:00~17:30	5	6,500	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
ほっこり川柳	第1・3	火	10:00~11:30	6	7,800	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
山野草の寄せ植え	月1回	月	13:30~15:30	3	3,900	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
そろばん 対象:小学生~一般 ※右記時間内の60分程度	毎週	金	15:30~17:30	11	14,300	国際教養大学大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩

地域文化講座

講座名・会場・日時		回数	受講料/円	講 師
自然講座(植物)				
植物標本の特徴から、図鑑を見て植物名を調べる演習を行います。野外での植物観察に備えましょう。	① 1/19(月) 10:00~12:00 ② 2/16(月) 10:00~12:00 ③ 3/16(月) 10:00~12:00 (会場:全回ともペアーレ大仙)	3	3,900	秋田自然史研究会 会長 沖田 貞敏
野鳥講座				
①野鳥講座1年間の活動を、映像で振り返ります。 ②大潟村でハクガンやカモ類、オオワシなどの猛禽類を眺めます。 ③日本海側を巡りながら海鳥を眺めます。	① 1/ 6(火) 10:00~12:00 ② 2/ 3(火) 8:30~16:30 ③ 3/10(火) 8:30~16:00 (会場:①はペアーレ大仙)	3	16,300	日本野鳥の会 鈴木 三郎
満 歴史探訪				
①令和7年後半の歴史探訪を振り返る+熊野古道を行く ②「大仙民話の会」の皆様から民話をお聞きする ③画像を見ながら県外の神社や城跡を探訪する ④男鹿の脇本城跡、鶴ノ崎海岸から春の海を眺める	① 1/15(木) 10:00~11:30 ② 2/12(木) 10:00~11:30 ③ 3/ 5(木) 10:00~11:30 ④ 3/26(木) 8:00~16:00 (会場:①②③はペアーレ大仙)	4	10,000	県文化財保護審議会 委員 藤澤 昌
満 ワイン講座(初級・中級)				
①極める黒毛和牛とワインの絶対的相性 検証 ②リーデル・グラスワイン特別セミナー(ブランドAmb.庄司大輔氏 講演) ③「テタンジェ」シャンパーニュ・セミナー	① 1/16(金) 18:30~ ② 2/20(金) 18:30~ ③ 3/27(金) 18:30~ (会場:①は大仙牛玄亭、 ②③はペアーレ大仙)	3	3,900 ほかに 会費3回分 35,000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