

# 受講生募集

入会金  
不要

見学  
大歓迎

春の訪れとともに  
新しい一歩を!

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4月～6月期講座の受講生を  
3月8日(日)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。



無料体験  
集中開催  
3/1(日)より体験申込可

表裏の講座一覧で★がついている講座は  
無料体験週間(3/13(金)～3/19(木))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。

※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(日)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月から始まるフレッシュな講座

## ジャズダンス

シアタージャズ・ショーダンスを中心に、  
表現力・魅せ方を大切に  
ジャズダンスクラスです。基  
礎から丁寧に指導します。

- 開講日 / 毎週土曜日
- 時間 / 13:30～15:00
- 受講料 / 16,900円
- 定員 / 20名
- 講師 / 金谷 昌子



開講前無料体験

3/28(土) 13:30～15:00  
希望される方は電話等でお申込みください

再開

## 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、楽しく学びます。

我们一起开心学习吧!  
一緒に楽しく学びましょう!



- 開講日 / 第2・4日曜日
- 時間 / 13:30～15:30
- 受講料 / 7,800円
- 定員 / 20名
- 講師 / JCF同路人編集長  
根田 暁子

～少しずつ私らしく～

## こんまり®流片づけ講座

片づけの基本と進め方を学んで実践  
して、自分らしい暮らし  
を始めてみませんか?



- 開講日 / 第2・4土曜日
- 時間 / 10:00～11:30
- 受講料 / 7,800円
- 定員 / 10名
- 持ち物 / 筆記用具・Tシャツ  
(畳み方の練習に使用します)
- 講師 / こんまり®流片づけコンサルタント  
伊藤 幸恵 (いとうさちえ)

## おいしい旅気分

第一弾  
沖縄旅

～キッチンで楽しむ小さな旅～  
地域ごとの食材や味わいに触れなが  
ら、気軽にご当地料理を楽しめるク  
ッキング講座です。旅気分のおいしいひ  
とときをご一緒に。



- 開講日 / 第4日曜日
- 時間 / 10:00～12:00
- 受講料 / 4,500円
- 定員 / 12名
- 持ち物 / エプロン・三角巾・内履き・  
マスク等
- 講師 / 365日～暮らし・学び・食～ 代表  
吉川ひかる

## 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。
- 各講座の定員・持ち物はお問合せください。

### 3月 災害時でも役立つ! レシピ

3月1日(日) 受付開始

災害で電気・ガス・水道が止  
まっても、カセット  
コンロや水が  
あればできる簡  
単で美味しいレ  
シピをご紹介します。

- 日時 / 3月27日(金)  
10:00～12:30
- 受講料 / 1,500円  
(材料費別途:600～800円)
- 講師 / ペアール大仙管理栄養士  
齋藤 恵

### 4月 手ごねからつくる お惣菜パン

とろけるチーズ  
のお惣菜パン  
を作ります。焼  
きたての香りと  
美味しさをぜひ一緒に楽しみ  
ましょう。初めての方も大歓迎!

- 日時 / 4月12日(日)  
10:00～14:00
- 受講料 / 1,500円  
(材料費別途:1,000円)
- 講師 / 製菓衛生師・パンマイスター  
長谷川つかさ

### 4月 足爪ケア講座

～毎日を支える足と爪のセルフケア～

足は、健康寿命を延ばす大切  
なポイントで  
す。正しい爪の  
切り方を理解し、  
生活の質を  
上げましょう。

- 日時 / 4月13日(月)  
10:00～11:30
- 受講料 / 1,300円
- 講師 / 介護福祉士・ネイリスト  
爪ケア技能士 上級  
新井 一恵

## 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・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	
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	

Follow Me

ペアール大仙  
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!



令和8年  
4月～6月期  
講座一覧

★の講座は、無料体験週間(3/13～19)に体験できる講座です。(申込要)  
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。  
再の講座は、4月から再開する講座です。

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 栄宣
★健康づくり水中運動	毎週	水	19:00～20:00	11	14,850	ヘルスケアトレーナー 柴田 栄宣
★楽ラクトアクアダンス	毎週	木	13:30～14:30	13	17,550	日本体育協会公認水泳指導員 高橋 幸
★水中エクササイズ	毎週	土	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
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 高橋 幸
はじめての水泳	毎週	水	13:30～14:30	10	13,500	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 <b>女性限定</b>	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 <b>女性限定</b>	毎週	金	13:30～14:30	11	14,850	高橋 幸
★ヘルシースイミング	毎週	火	13:30～14:45	11	14,850	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 <b>女性限定</b>	毎週	火	18:45～20:00	11	14,850	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 <b>女性限定</b>	毎週	水	10:30～11:45	10	13,500	日本体育協会公認水泳指導員 藤田まり子
★はつたつスイミング <b>女性限定</b>	毎週	月	19:15～20:15	12	16,200	佐々木春江
★シニアのための筋トレ	毎週	木	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
★いきいきトレーニング	毎週	火	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
★効果体感トレーニング	毎週	火	19:00～20:30	12	15,600	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	13	16,900	鈴木 慎吾
★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 <b>女性限定</b>	毎週	金	19:00～20:30	13	16,900	ペアーレ大仙インストラクター 永瀬 貴大
★Let's! ランニング	毎週	土	9:45～11:15	12	15,600	ペアーレ大仙インストラクター 鈴木 慎吾
★ソフトエアロ	毎週	月	13:30～14:45	12	15,600	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	毎週	木	10:00～11:15	12	15,600	JAF A公認インストラクター 佐々木春江
★ZUMBA(ズンバ)	毎週	金	10:00～11:00	13	16,900	ZUMBA Aインストラクター 湯野澤明恵
★コンバットパンプ	毎週	金	19:30～20:30	13	16,900	ペアーレ大仙インストラクター 鈴木 慎吾
★社交ダンス(初級)	毎週	火	10:30～12:00	12	15,600	日本アマチュアダンス 技術検定委員 藤部ダンススクール主宰 藤部 誠行
★社交ダンス(中級)	毎週	火	13:30～15:00	12	15,600	藤部 誠行
★フラダンス(ゆっくりクラス)	毎週	水	19:45～20:45	11	14,300	Hula O Ka Wai Ola O Akau 主宰 佐々木春江
★フラダンス	毎週	木	18:00～19:00	12	15,600	佐々木春江
★フラダンス	毎週	金	14:45～15:45	12	15,600	Hula O Ka Wai Ola O Akau 主宰 佐々木春江
★フラダンス	月2回	土	15:30～16:30	6	7,800	佐々木春江
再 ハワイアンダンス(中級)	第2・4	木	15:00～16:00	6	8,400	ハワイアンダンスプロインストラクター 加藤マリア・クリスティーナ
★クラシックバレエ	毎週	水	18:15～19:30	11	14,300	山石さやかバレエ教室主宰 山石さやか
★みんなの新学期教室 対象:4歳～一般	月2回	日	15:30～16:30	5	6,500	NPO秋田新体操愛好会代表 七尾 真結
ヨガ	毎週	水	13:30～14:40	11	14,300	佐藤菜穂子
ヨガ	毎週	木	19:45～20:55	13	16,900	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
ヨガ	第2・4	土	10:00～11:10	6	7,800	佐藤菜穂子
ヨガベーシック	毎週	火	18:30～19:30	12	15,600	佐藤菜穂子
★トータルヨーガ	毎週	水	10:30～12:00	11	14,300	ヨーガインストラクター 伊藤江美子
★ハタヨーガ	毎週	金	10:30～12:00	13	16,900	全米ヨガアライアンス RYT200 又井由貴子
★マットピラティス	毎週	月	19:45～20:45	12	15,600	BES1マットピラティスインストラクター 伊藤 歩美
★気功太極拳	毎週	水	13:30～15:00	11	14,300	極名時太極道協会師範 小川 晴恵
★疏筋壮骨功	第1	土	15:15～16:30	3	3,900	北京体育大学導引養生学習得 小林恵津子
★女性のための健康エクササイズ	毎週	月	10:00～11:30	12	15,600	(公財)日本スポーツクラブ協会 公認スポーツ指導者 大曲スポーツクラブ円熟体指導員 中嶋 章江
★女性のための健康エクササイズ	毎週	水	10:00～11:30	11	14,300	中嶋 章江
★60歳からの筋トレ	毎週	木	13:30～14:30	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
★60歳からの筋トレ	毎週	金	13:20～14:20	13	16,900	鈴木 慎吾
★機能改善教室	第2・4	火	10:00～11:00	6	7,800	健康運動指導士 金澤 直子

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	12	16,200	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	斉藤 梓
★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	SGバレエ主宰 佐藤さとみ
★みんなの新学期教室 対象:4歳～一般	月2回	日	15:30～16:30	5	6,500	NPO秋田新体操愛好会 代表 七尾 真結
★将棋教室(入門) 対象:小学2年生～一般	第1・3	水	16:00～17:30	5	6,500	佐藤 正道
★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	6	7,800	佐藤 正道
★そろばん ※右記時間内の 対象:小学生～一般 60分程度	毎週	金	15:30～17:30	12	15,600	日の出珠算研究塾 塾長 川原日出男

生きがいくり講座

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	13	16,900	裏千家淡交会秋田支部参与 佐々木宗知
★花を飾ろう	第2・4	水	16:00～17:00	6	7,800	小原流一級家元教授 研修士 三浦 素子
★きつげとマナー	毎週	月	13:30～15:30	12	15,600	茶道礼法きもの学院認可 川原さきの学院講師 礼法講師 川尻のり子
★きつげとマナー	毎週	月	18:00～20:00	12	15,600	川尻のり子
★民謡踊	毎週	月	11:45～13:15	12	15,600	秋田民謡協会 宮原 早苗
★書道(漢字)	毎週	火	18:00～20:00	12	15,600	墨海会総務・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	12	15,600	墨海会常任理事 日本書芸院一科審査員 奥山 朱鳳
★実用書道(かな含む)	毎週	水	18:15～20:15	11	14,300	奥山 朱鳳
★ペン習字	毎週	月	10:00～12:00	12	15,600	墨海会理事 伊藤 扇雲
★絵画	毎週	火	13:30～15:30	12	15,600	表町画塾 主宰 小林高太郎
★油絵	毎週	金	14:00～16:00	13	16,900	田口 人美
★色えんぴつ画	毎週	木	13:30～15:30	13	16,900	バスデパートアートインストラクター 佐々木美佐子
★手編み	第2・4	木	10:00～12:00	6	7,800	(一財)全日本編物教育協会認定指導員 荒木 和子
★和裁	毎週	日	13:30～15:30	12	15,600	和裁一級技能士・職業訓練指導員 前田 條子
再 マーブルアート	月1回	木	13:30～15:30	3	5,100	アトリエ cielo 秋山多賀江
★飾り花結び	第2・4	土	13:30～15:30	6	7,800	伝農千鶴子
★籐工芸	月2回	水	13:00～15:00	6	7,800	佐々木礼子
★オシャレなプラカゴ	月2回	水	13:00～15:00	5	6,500	手作り職工房m主宰 富木真喜子
★練り込み陶芸	第2・4	月	13:30～15:30	6	7,800	FIOR115 Nerikomi Art Instructor 陶芸工房ももわり 草野 桃江
★陶芸	毎週	木	14:00～16:00	10	15,000	草野 桃江
★陶芸	月2回	土	10:00～12:00	6	9,000	草野 桃江
★英会話 入門・初級	毎週	月	18:50～20:50	12	15,600	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	毎週	金	18:30～20:30	13	16,900	高橋 美浩
★言葉の考古学(こうこがく)	第2・4	土	13:30～15:00	6	7,800	古代和語研究家 金子 俊隆
★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	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	第2・4	金	10:30～12:00	6	7,800	茂木 美竹
満 なつかしいフォークソング	月2回	木	15:00～16:00	6	7,800	ペアーレ大仙センター長 毛利 博信
★文化箏 ※貸出等あり (月500円)	毎週	火	13:00～14:30	10	13,000	文化箏教師 藤島 淑子
★アコースティックギター	毎週	木	18:30～19:30	13	16,900	山手 昌行
★オカリナ	第1・3	金	13:30～15:00	6	7,800	松尾 可祥
満 津軽三味線(入門)	第2・4	火	19:50～20:50	6	9,000	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	第2・4	火	18:00～19:30	6	10,200	井上 成美
★シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	火	10:00～11:30	6	7,800	ピアノ/ゆうゆう塾+エグゼクティブ講師 小松 美岐
★シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	水	10:00～11:30	6	7,800	小松 美岐
満 シニアのための脳トレピアノ®	第2・4	火	10:00～11:30	6	7,800	ピアノ/ゆうゆう塾+エグゼクティブ講師 佐藤 香純
★シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	木	10:30～12:00	6	7,800	佐藤 香純
★写真	第2・4	月	(館内時) 13:30～15:00	6	7,800	画井上写真工房 井上剣太郎
★囲碁	毎週	月	13:30～15:30	12	15,600	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	第1・3	水	16:00～17:30	5	6,500	伊藤 敏夫
★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	6	7,800	佐藤 正道
★そろばん ※右記時間内の 対象:小学生～一般 60分程度	毎週	金	15:30～17:30	12	15,600	日の出珠算研究塾 塾長 川原日出男
★ほっこり川柳	第1・3	火	10:00～11:30	5	6,500	よみうり文芸文藝指導者 高橋三樹枝
★山野草の寄せ植え	月1回	月	13:30～15:30	3	3,900	草花・はなずさ 戸澤 徳昭
再 コーヒーの調べ	第2	金	10:00～11:30	3	4,500	ドッピオ コーヒー ファクトリー doppio coffee factory

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)			
①大曲ファミリースキー場周辺(大仙市) ②真屋山善知鳥登山口(美郷町千屋) ③栗駒山(東成瀬村)	3	7,800	秋田自然史研究会 会長 沖田 貞敏
野鳥講座			
①雄物川河川敷～大浦沼 ②長野立石～長者屋敷 ③雄物川河川敷～飯沼沼～仏沢公園	3	10,300	日本野鳥の会 鈴木 三郎
満 歴史探訪			
①宮城県大崎市岩出山 ②美郷町金沢地区 ③横手市山内地区 ④八峰町白瀑 ⑤湯沢市山田地区	5	17,400	県文化財保護審議会 委員 藤澤 昌
ワイン講座(初級・中級)			
①料亭「花よし」(大仙市) ②ペアーレ大仙 ③料亭「離れの料理屋 はせ川」(横手市)	3	3,900 ほかに 会費3回分 29,000円	(一社)日本ソムリエ協会 認定ソムリエ 小西亨一郎