

# 受講生募集

入会金  
不要

見学  
大歓迎

## 好きを得意に!

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7月~9月期講座の受講生

# 6月8日(月)から募集開始

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か月分を添えてお申し込みください。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! ※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。

◆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。

## 6/1より受付開始

だまされないために  
今こそ知っておきたい  
**防犯教室**

大仙警察署協力

地域の皆さまを対象に、特殊詐欺や悪質商法から身を守るための防犯講話を開催いたします。安心して暮らすために、今できる備えを一緒に学びましょう。

- 日時 / 6月17日(水) 10:00~11:30
- 会場 / ペアーレ大仙
- 定員 / 25名(要申込・先着順)

参加無料

## 1日限りの特別講座

ご好評につき追加開催!

### 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焼きあげます。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 / 7月12日(日) 10:00~14:00
- 受講料 / 1,500円
- 材料費 / 1,000円(当日支払い)
- 定員 / 8名
- 持ち物 / エプロン・三角巾・内履き・マスク等
- 講師 / 製菓衛生師・パンマイスター 長谷川つかさ



## 小学生むけ夏休み特別講座

### 全3回 夏休み短期水泳教室

**Aコース** 水が苦手・泳ぐことができないお子様むけのクラスです。少しずつ水に慣れながら浮く・泳ぐと進めていきます。

- 日程 / 7/25(土)、26日、27日 全3回
- 時間 / 12:00~13:00
- 料金 / 4,050円 ●定員 / 5名
- 講師 / 日本協公認水泳コーチI 高橋 幸

持ち物 / 水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル・水分補給用飲み物(水筒かペットボトル)



### 全3回 夏休み短期水泳教室

**Bコース** 顔をつけて浮くことができるお子様むけのクラスです。自己流では泳げるけれど、きちんと習ってみたい子、集まれ!

- 日程 / 7/24(金)、31(金)、8/7(金) 全3回
- 時間 / 12:00~13:00
- 料金 / 4,050円 ●定員 / 8名
- 講師 / 日本協公認水泳コーチI 高橋 幸

持ち物 / 水着・キャップ・ゴーグル・バスタオル・水分補給用飲み物(水筒かペットボトル)



### 全3回 リコーダー

対象 小学3年生~

楽しく吹くだけで、どんどん上達!基礎から丁寧に指導し、正しい音の出し方を学び、「できた!」を増やそう!

- 日時 / 8/3(月)、4(火)、5(水) 15:00~16:00
- 受講料 / 3,900円
- 定員 / 15名
- 持ち物 / リコーダー
- 講師 / 福山 新悦



### 全3回 夏休みアート教室

対象 小・中学生

美術にふれながら、描く楽しさを体験!「できた!」が増えて、自信につながります。基礎から丁寧に、楽しく学び、表現力や発想力を育てます。

- 日時 / 8/3(月)、4(火)、5(水) 16:00~17:00
- 受講料 / 3,900円
- 定員 / 15名
- 持ち物 / 申込時に説明します
- 講師 / 菊地 伸



### お花のキャンバスアート

大人も大歓迎

お花を自由に飾って、すてきなキャンバスアートをつくろう!好きなお花や色を選んで、世界にひとつだけの作品が完成!

- 日時 / 8/9(日) 10:00~11:30
- 受講料 / 1,300円
- 材料費 / 1,500円(当日支払い)
- 定員 / 10名
- 持ち物 / エプロン、作品を入れる袋
- 講師 / 栗林 優花



### キャンディの香り♪デコストーン

大人も大歓迎

石膏を使って、キャンディみたいにあま〜い香りのデコストーンを作ります。好きな色やパーツで世界にひとつだけのデコストーンを作ろう!

- 日時 / 8/9(日) 15:00~16:30
- 受講料 / 1,300円
- 材料費 / 1,500円(当日支払い)
- 定員 / 10名
- 持ち物 / 作品を入れる箱
- 講師 / 茂木 美竹



## 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	
おいしい旅気分 お椀で巡る地域の食文化~東北編~	第4	日	10:00~13:00	3	4,500	365日~暮らし・学び・食~代表 吉川ひかる

大仙市健康文化活動拠点センター

# ペアーレ大仙

〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10

TEL 0187-63-8600

休館日 / 祝日・お盆・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!



## 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

Follow Me

ペアーレ大仙  
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  
7月～9月期 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	12	16,200	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	13	17,550	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	13	17,550	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
楽ラククアアダンス	毎週	木	13:30~14:30	12	16,200	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	10	13,500	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	13	17,550	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	12	16,200	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	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	13	17,550	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 <b>女性限定</b>	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	11	14,300	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	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
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 健康運動指導士 鈴木 慎吾
効果体感トレーニング	毎週	土	13:30~15:00	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
シェイプトレーニング <b>女性限定</b>	毎週	金	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
Let's! ランニング	毎週	土	9:45~11:15	10	13,000	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	11	14,300	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	11	14,300	JAF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	12	15,600	ZUMBA®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	12	15,600	ペアーレ大仙インストラクター 鈴木 慎吾
ジャズダンス	毎週	土	13:30~15:00	11	14,300	金谷 昌子
社交ダンス(初級)	毎週	火	10:30~12:00	11	14,300	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	11	14,300	藤部 誠行
フラダンス(ゆっくりクラス)	毎週	水	19:45~20:45	13	16,900	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	11	14,300	
フラダンス	毎週	金	14:45~15:45	10	13,000	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	
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	12	15,600	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	6	7,800	NPO秋田新体操愛好会代表 七尾 真結
ヨガ	毎週	水	13:30~14:40	12	15,600	
ヨガ	毎週	木	19:45~20:55	12	15,600	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤菜穂子
満 ヨガ	第2・4	土	10:00~11:10	6	7,800	
ヨガベーシック	毎週	火	18:30~19:30	11	14,300	
トータルヨーガ	毎週	水	10:30~12:00	13	16,900	ヨーガインストラクター 伊藤江美子
ハタヨガ	毎週	金	10:30~12:00	12	15,600	全米ヨガアライアンス RYT200 又井由貴子
満 マットピラティス	毎週	月	19:45~20:45	11	14,300	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	12	15,600	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	11	14,300	(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	13	16,900	中嶋 章江
60歳からの筋トレ	毎週	木	13:30~14:30	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
60歳からの筋トレ	毎週	金	13:20~14:20	12	15,600	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	10	13,500	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	11	14,300	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	11	14,300	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	6	7,800	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	6	7,800	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与 佐々木宗知
きつげとマナー	毎週	月	13:30~15:30	11	14,300	茶道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
きつげとマナー	毎週	月	18:00~20:00	11	14,300	川尻のり子
民謡踊	毎週	月	11:45~13:15	11	14,300	秋田民謡協会 宮原 早苗
書道(漢字)	毎週	火	18:00~20:00	11	14,300	墨海会総務・読売書道会理事 石井 竹華
実用書道(かな含む)	毎週	火	13:30~15:30	11	14,300	墨海会常任理事 日本書道院一科審査員 奥山 朱鳳
実用書道(かな含む)	毎週	水	18:15~20:15	13	16,900	奥山 朱鳳
ペン習字	毎週	月	10:00~12:00	11	14,300	墨海会理事 伊藤 扇雲
絵画	毎週	火	13:30~15:30	11	14,300	元美術教師 菊地 伸
油絵	毎週	金	14:00~16:00	12	15,600	田口 人美
色えんぴつ画	毎週	木	13:30~15:30	11	14,300	パステル和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	5	6,500	(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	13	16,900	和裁一級技能士・職業訓練指導員 前田 條子
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	6	7,800	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	
陶芸	毎週	木	14:00~16:00	10	15,000	FOR115 Narikomi Art Instructor 陶芸工房ももねり 草薙 桃江
満 陶芸	月2回	土	10:00~12:00	6	9,000	
英会話 入門・初級	毎週	月	18:50~20:50	11	14,300	国際教養大学院 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	12	15,600	高橋 美浩
中国語(入門)	第2・4	日	13:30~15:30	6	7,800	JCF同路人 編集長 根田 暁子
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
満 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
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	8	10,400	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	12	15,600	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	
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
シニアのための脳トレピアノ®	第2・4	火	10:00~11:30	5	6,500	
シニアのための脳トレピアノ®	第1・3	木	10:30~12:00	6	7,800	ピアノ/ゆうゆう塾+エグゼクティブ講師 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	11	14,300	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	6	7,800	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
ほっこり川柳	第1・3	火	10:00~11:30	6	7,800	よみうり文芸祭開催者 高橋三嶋枝
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
こんまり®流片づけ講座	第2・4	土	10:00~11:30	6	7,800	こんまり®流片づけコンサルタント 伊藤 幸恵

地域文化講座

講座名・会場・日時	回数	受講料/円	講師
満 自然講座(植物)			
①秋田駒ヶ岳(仙北市) ②乙越沼周辺(大仙市強首) ③川口深谷(大仙市太田町)	3	9,200	秋田自然研究会 会長 沖田 貞敏
野鳥講座			
①雄物川中洲 ②横手市・大仙市 ③出戸浜海水浴場・男鹿船越海岸	3	12,200	日本野鳥の会 鈴木 三郎
満 歴史探訪			
①山形県新庄市 ②ペアーレ大仙 ③羽州街道(横手~大曲) ④西馬音内城・旧長谷山邸	4	13,400	県文化財保護審議会 委員 藤澤 昌
ワイン講座(初級・中級)			
①あきた野ワイナリー(北秋田市) ※集合:秋田内陸縦貫鉄道角館駅 (列車貸切) ②ペアーレ大仙 ③弁天寿司(大仙市)	3	4,900 ほかに 会費3回分 31,000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