

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
茶道(裏千家) 【無料体験 9/27木】	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	14,300円	裏千家文芸会秋田支部 藤千代 宗 知
華道(龍生派)	自分の心を、いけ花にして楽しんでみませんか。	水	13:00 14:30	14,300円	根本 宗 舟
きつけとマナー	きものは日本文化の基本です。一人で簡単に、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、美しい動作などを人前で恥をかかないように指導します。	月	13:45 15:45	12,100円	茶道礼法きもの学院認可 中村きもの学院講師 中村礼法学院講師 中 村 エ イ
民謡踊	明治の時代から民謡踊が伝えられ、時代とともに増々盛んになっております。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	12,100円	(公財)日本民謡協会 師範校教授 東 エイ子
日本舞踊	古典の基本をもとに作られた楽しい踊りが沢山あります。一緒に踊って心からだるりをフレッシュしてみませんか。着物も自分で着られるようになりますよ!	金	11:30 13:00	13,200円	舞踊芸術家 藤間 知 枝

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
書道(漢字) 【無料体験 9/25火】	筆の持ち方から師範取得まで。いつでも世界で一つのあなただけの作品ができます。あなたのお部屋に、また、誰かのために作品を作ってみませんか。	火	18:00 20:00	14,300円	墨流会総務 読売書法会幹事 石 井 竹 華
実用書道 【無料体験 9/25火、9/26水】	一度きりの人生。目標を持って前進できます。日常生活に潤いを持たせたい。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。こころを込めて大輪の花を咲かせましょう。	火	13:30 15:30	14,300円	墨流会常任理事 読売書法会幹事 奥 山 朱 鳳
ペン習字	「いろは」から連続の美しい手紙文・冠婚葬の書きまです。より美しい手書き文字を目指して一緒に練習してみよう。	水	18:15 20:15	14,300円	墨流会理事 伊 藤 扇 雲
水墨画 【無料体験 9/28金】	水と墨の調和による水墨画は、日本人に最も親しみやすい絵画です。全く初めての方でも筆に墨をつけて「調墨」することによって容易に水墨画の世界に入ることができます。	金	10:00 12:00	13,200円	全国現代水墨画協会幹事 秋田県現代水墨画作家連盟会長 阿 部 武 文
絵画	水彩画を中心にアクリル画やデッサン等、幅広いニーズに対応します。基本的な描法と応用まで、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 県作家協会代表 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	12,100円	自由美術協会会員 県作家協会代表 木 村 恭 己
色えんぴつ画 【無料体験 9/27木】	色鉛筆画は、誰でも気軽に取り組むことができる趣味・特技として年代を問わず人気があります。本講座ではデッサン等、基本的な色鉛筆・パステルの使い方やものの見方などを指導いたします。	木	13:30 15:30	14,300円	長 岐 博
絵手紙 【無料体験 9/26水 材料費100円】	自分の気持ちを自分の言葉で書く、そして自分の目で見て感じたままを絵に描く。それが絵のある手紙…「絵手紙」です。	第1,3水	10:00 12:00	6,600円	杉道はがき絵・絵手紙白百合会元師範 中国文筆協会会長 赤 川 華 流

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
英会話 【無料体験 9/25火】	いろいろな状況で英語で会話できることを目標に、楽しく学びます。初心者の方から中級者の方まで対応いたします。	火	18:30 20:30	14,300円	国際教育大 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) 【無料体験 9/26水】	中国語は日本人にとって、もっとも親しみやすい外国語です。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	14,300円	JFC 中国語 編集長 根 田 暁 子
韓国語(入門) 【無料体験 9/26水】	ゼロから始める「韓国語会話入門コース」です。日本語と共通点が多いので、簡単に学べる外国語です。韓国語をマスターして自分の世界を広げ、通訳などで韓国旅行をしてみませんか。	水	18:30 20:30	14,300円	木 元 英 子
韓国語(初級)	入門コースからの継続クラスです。入門クラスで身につけた韓国語にバリエーションのある応用表現を追加レベルアップしましょう。ハンガルの正確な発音法取得から、初級会話の基礎固めをして、応用会話へと発展させるコースです。	火	18:30 20:30	14,300円	木 元 英 子
韓国語(中級)	初級コースからの継続クラスです。韓国社会で使うさまざまな場面の表現を設定した応用会話や文法を学べるレベルアップコースです。	木	18:30 20:30	14,300円	木 元 英 子

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
カラオケ教室 【無料体験 9/28金】	楽しく仲よく唄うことは、あなたを健康にします。歌好きのあなたに主役です。楽譜で基礎からやさしく勉強します。一曲ずつレパートリーを増やしてみませんか。	金	18:00 20:00	14,400円	全日本音楽家協会 公認講師 須 田 福 児
詩 吟	詩吟とは詩に込められた作者の心を声によって表現するものです。お腹の底から大きな声を出すのでストレス解消になります。	第2,4水	13:30 15:30	6,600円	秋田詩吟協会会長 正 師 範 伊 藤 岳 燿
楽しいコーラス 【無料体験 9/28金】	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ながら、日本や世界の様々な音楽に親しみ、簡単な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。表現する本当の楽しさを味わいながら、本気の「大人の部活」はじめますか?	第2,4金	10:30 12:00	6,600円	ヴォイストレーナー 合唱指導者 伊 藤 美 果
ゴスペル&コーラス	楽譜が読めなくても大丈夫。歌う姿勢や呼吸法、発声法などを学びながら、ポップス、ゴスペル、懐かしい日本の歌など、様々なジャンルの曲を楽しく歌っていきましょう。歌い合わせる喜びを共に! 開講日:10/21、10/28、11/11、11/25、12/2、12/9	日(月回)	13:30 15:00	6,600円	ヴォイストレーナー 伊 藤 美 果
文化祭(ぶんかごと) 【無料体験 9/25火】	さくら、荒城の月、ゆりかごの歌など、ご存知の曲を中心に楽しみながら学べる初心者向けのコースです。	火	13:00 14:30	12,100円	文化祭講師 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。チューニングからレッスンいたしますので初心者の方でも安心してチャレンジしていただけると思います。	月	10:30 11:30	12,100円	山 手 昌 行
ハーモニカ	手軽にどこにでも持ち運びができ、静かで哀愁をおびた音色のハーモニカ。全く初めての方や音楽が苦手な方も心配はいりません。基本から丁寧に指導します。複式呼吸で健康にもよいハーモニカを楽しみましょう。	第2,4土	10:00 12:00	6,600円	複音ハーモニカ奏者 小松田 桂
オカリナ	楽譜が読めなくても大丈夫です。初めてオカリナを吹く方のために、オカリナの持ち方、指や息の使い方からはじめて、曲が吹けるようになる講座です。	第1,3金	13:30 15:00	6,600円	松 尾 可 祥

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
手編み	自分にあったオリジナルニットを作ってみませんか。初めての方でも基礎から学べるコースです。手あみの楽しさに浸ってみませんか。	第2,4木	10:00 12:00	6,600円	(一財)全日本編物教育協会認定 指導員 荒 木 和 子
パッチワークキルト	作って楽しい。使ってもうれしい。そんなポーチャやバックなどの小物を作ります。パッチワークを覚えて、自分だけの時間を楽しく過ごしましょう。	第1,3水	10:00 12:00	6,600円	(公財)日本手芸普及協会 指導員 田 村 清 子
ちりめん細工	心ほっこり。針一針心を込めて、出来た作品は「う〜ん。かわいい!!」。四季の歳時記で玄関に彩り添えましょう。また、プレゼントしても喜ばれますよ。お裁縫の苦手な方大歓迎!	第2,4日	10:00 12:00	6,600円	手作り工房 気まま 多 枝 子
籐工芸 【無料体験 9/26水】	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:10/10、10/24、11/14、11/28、12/12、12/26	水(月回)	13:00 15:00	6,600円	佐々木 礼 子
押し花	不思議な乾燥マットに挟むだけで庭の花や野の花を自然の色そのままの押し花に、誰にでもやさしく作ることができます。	第2,4月	13:30 15:30	5,500円	ふし芸花乾燥倶楽部大曲支部 荒 井 トシ子
陶 芸	一緒に焼きものを楽しみ、お友達をつくりませんか。あなたの日常の食器や花器が手軽に作れます。いろいろな技法を分かります。優しく指導いたします。何を趣味にしたいか迷っている方、お待ちしております。	木	14:00 16:00	14,300円	花炎窯元 館 花 久 子
飾り花結び	一本の紐からアクセサリ、ストラップ、飾り物などいろいろなと楽しめます。ご自宅でも簡単に作ることができますので是非作ってみませんか。	第2,4土	13:30 15:30	6,600円	伝 農 千 鶴 子
スタンドグラス	ドキドキ、ワクワクのガラス切りからスタンドグラスの世界が広がります。すでにオリジナルの作品にチャレンジしてみませんか?(ランプ、パネル、鏡他)	第1,3土	10:00 12:00	7,500円	盛岡ガラスワーク 藤 村 真 理 子

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
写 真	よい写真を撮るにはどうしたらよいか。月に一度、朝から撮影に出かけながら実践しながらカメラの使い方、写真の基礎知識を楽しく学びます。	第1,3木	13:30 15:30	6,600円	秋田写真真像協会 高 橋 彰 二
囲 碁	考える事の楽しさ(幽玄の世界)頭の運動(ボケ防止)仲間がいっぱい(世界中に広がっている)入門と初級および入段までを懇切にいかに指導いたします。女性の方、初段を目指す方、大歓迎です。	月	13:30 15:30	12,100円	日本棋院大曲支部幹事長 藤 野 隆 夫
ほっこり川柳	川柳とは、ありのままの自分を表現する。思いの文芸です。頭の中を軽くマッサージして、ほぐれた知識に少しの汗を流せば、心の旅の一歩を踏み出します。笑顔の絶えぬ、ほっこりとした人にならなくてはいけません。共に学びませんか。	第1,3木	10:00 11:30	6,600円	よみうり文芸 柳 橋 通 子 高 橋 三 鳩 枝
山野草の寄せ植え	より身近で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。)	第3月	13:30 15:30	3,300円	草苑・はなすき 戸 澤 徳 昭

3ヵ月分					
講座名	内容	日時	受講料	講師	
自然講座(植物)	私たちの身の回りの豊かな自然を楽しむために! 大仙市内および近郊の貴重な山野草(花)について、現地に出向き観察を通して学びます。可憐な花たちが待つ初夏から初秋の野山へご案内いたします。 ①大仙市南橋 水沢川ダム周辺 ②大仙市太田 真木溪谷 ③大仙市豊岡 十六沢城址	①10/9火 8:50~12:00 ②10/22月 8:50~16:00 ③11/6火 8:50~12:00 (全回バス移動)	4,200円	秋田自然史研究会幹事 沖 田 真 敏	
野鳥講座	野鳥の習性や生態を現地で観察しながら、自然保護の大切さを学びます。 ①横手市横沢沼・蛭沼、大仙市大浦沼でカモ類やオオバン、カイツブリを観察します。 ②瀧り鳥の重要な中継地大湯村で、冬鳥のカモ類を探しましょう。 ③この時期、遡上する鮭とそれを追いかけて飛来するオジロワシとが、玉川と雄物川の合流点で出会います。生態系の繋がりを現地で学びます。 ※天候により内容を変更する場合があります。	①10/16火 9:00~16:30 ②11/27火 9:00~16:30 ③12/4火 9:00~16:30 (全回バス移動)	6,000円	日本野鳥の会 鈴 木 三 郎	
歴史探訪	「ふるさとの歴史を歩いて見て発見する」こんな身近な所に気が付かなかった歴史が…。私たちの現在につながるふるさとの歴史。そんな歴史を歩いて見て発見するおもしろさを一緒に。 ①楯龍(仙北市)と黒沢館(大仙市)を巡る ②伊勢堂岱と胡桃館遺跡(北秋田市)などを訪ねる ③埋蔵文化財センターと弘田堀で学ぶ ④秋田県立博物館等を訪ねて ⑤「角館城を歩く」(ペーアール大仙) ⑥「戸島城を歩く」(ペーアール大仙)	①10/11木 9:00~16:30 ②10/25木 9:00~16:30 ③11/8木 9:00~16:30 ④11/22木 9:00~16:30 ⑤12/13木 10:00~11:30 ⑥12/27木 10:00~11:30 (①~④バス移動)	10,200円	元秋田県埋蔵文化財センター所長 大 野 憲 司	
美術館を巡る旅	紅葉映える秋、美を求めて旅に出よう! 紅葉映える秋の大地を走り抜け、みちのくの芸術の世界へ。近況を含めたすばらしい作品群が待つ美術館へご案内いたします。 ※最低催行人数15名	①10/12金 8:00~18:00 ②10/29月 9:00~15:00 ③12/7金 9:00~15:00 ④12/21金 9:00~12:00 (全回バス移動)	13,100円 ※ほかに美術館入場料(各1,500円~無料)	ペーアール大仙顧問 森 田 克 彦	
ワイン講座(初級・中級)	海外(フランス・イタリア)と国内(小坂七滝ワイナリー)生産者を招いてのメーカーズ・ディナー「極上のマッチング実践編」 今回は、海外や国内から生産者を招き「極上のマッチング実践編」と題し、それぞれのワイナリーについて学び、生産者から最新情報をお話して頂きます。 ①「フランス・コート・デュ・ロワ名門ワイナリー「ポール・シメア」生産者兼ワイナリー・マネージャー(会場:山の手ホテル) ②「スペイン・リオハの名門ワイナリー「ラス・ビニャス」生産者兼ワイナリー・マネージャー(会場:千秋松下ホテル(秋田市)) ③「小坂七滝ワイナリー-高橋社と楽しむ、小坂産材満喫コース」(会場:パル・バサボルテ(横手市))	①10/22月 17:00~ ②11/3出 17:00~ ③12/7金 19:00~ ※受講申込時に印鑑・運転免許証等をご持参下さい。	3,300円 ※ほかに会場費(各27,000円(予定))	(一社)日本ソムリエ協会 認定シニアソムリエ 小 西 亨 一郎	

3ヵ月分					
講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
プラチナタイム Platinum Time	華やかで、美味しく、意外に簡単! そんなレシピをご紹介します。 ●材料費:1回600円	第3水	10:00 12:00	3,900円	クッキングサロン Platinum Time 主 持 有 坂 和 美
美味健康中国料理	皆さんの体に合った食材・調理法を教えるための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円	第3土	10:00 13:00	3,900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円	第4火	10:00 12:00	3,900円	韓国家庭料理 ほんあり 店 主 小 坂 侑 子
料理研究会のお料理教室「おもてなしのレシピ」	料理長やシェフがプロならではのコツをお教えします。 10月「節分の会席」 11月「クリスマス盛り上げるレシピ」 12月「旬魚の馳走」 ●材料費:1回800~1,000円	第3火	10:00 12:00	3,900円	大曲山北料理研究会 住居おしほ代表 10月 小 田 島 賢 ユリア料理長 11月 安 杖 輝 光 中 島 進 良 調理師 12月 小 松 裕
マクロビオティック料理	マクロビオティックの食材選び、調理法、献立などを学びます。 10/27「こだわりの調味料で味わう」 12/1「マクロビオティック」 ●材料費:1回800円	土(月回)	10:00 13:00	2,600円	管理栄養士 藤 山 あゆみ
季節のお菓子	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。 10月「どら焼き、ごまプリン」 11月「きんぴら、ミートパイ」 12月「和菓子でクリスマス」 ●材料費:1回500円 (12月のみ1,000円)	第3水	14:00 16:00 18:00 20:00	3,900円	お菓子の家ふじた 店 主 藤 田 俊 幸
素敵な手作りお菓子	家庭ですぐに作れるお菓子やお惣菜を2~3品紹介します。 10月「バナナクレープ、リトマンじゅう、かぼちゃおやき」 11月「りんごのインジリアル、チョコレート羊羹、豆腐ドーナツ」 12月「クリスマスシュトーレン、チョコチップクッキー、パンクンスープ」 ●材料費:1回500~700円	第3金 第3日	13:00 15:00 10:00 12:00	3,900円	横 野 淳 子
郷土の料理・お菓子	昔ながらの料理やお菓子を作ります。 10月「岩石粥、茶まんじゅう」 11月「赤飯、牛乳寒天」 12月「飾り寿司(うずまき)」 ●材料費:1回500円	第4水	10:00 12:00 14:00 16:00	3,900円	野 中 シゲ子
スイーツの時間	主にケーキや焼き菓子を作ります。 10月「かぼちゃのシフォン」 11月「紅茶のプリン」 12月「クリスマスケーキ」 ●材料費:3回分1,500円	第2土	10:00 12:00 14:00 16:00	3,900円	製菓衛生師 長 谷 川 つかさ
スイーツの時間【基本コース】	今回は焼き菓子を作ります。 10月「マフィン」 11月「クリスマスケーキ」 12月「バウムクーヘン」 ●材料費:3回分1,500円	第1日	10:00 12:00	3,900円	製菓衛生師 長 谷 川 つかさ

温水プール		10月・12月のタイムスケジュール(予定)											
利用料金	●610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→300円(1回/2時間まで)	●持参するもの	水着・水泳帽・タオル・ゴーグル	(必要なもの)								
回数	●6回	●3,080円	●定期券	●1か月	4,620円								
※未就学児は無料となります。※小学生3年生以上の方の定額利用は、保護者水着着用で同伴利用が必須です。※水着・水泳帽・タオル・ゴーグル(必要なもの)は、各自ご持参ください。※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。													
10月	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
月	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
火	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座			
水	フリー利用時間	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座			
木	フリー利用時間	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座			
金	フリー利用時間	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座			
土	フリー利用時間	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座			
日	フリー利用時間	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座			
11月	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
月	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
火	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
水	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
木	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
金	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
土	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
日	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
12月	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
月	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
火	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
水	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
木	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
金	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
土	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
日	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座			
利用料金	●510円	●2,570円	●受講生・障がいのある方・65歳以上の方→250円(1回/2時間まで)	●持参するもの	室内シューズ・運動できる服装・タオル	(必要なもの)							
回数	●4回	●定期券	●1か月	4,110円									
※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。													