

Peare DAISEN 受講生募集

受講期間 / 平成31年1月～3月

12月15日(土)受付開始

1月から始める新設講座

新設

「言葉の考古学」講座

身近な地名や秋田弁は、実は言葉のタイムカプセルなんです。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？生まれたての言葉たちの意味を、一緒に探り、解き明かしていきましょう。

●開講日 / 第2・4土曜日 13:30～15:00
1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23
●定員 / 15名
●受講料 / 6,600円
●講師 / 金子 俊隆
元小学校校長 秋田の言葉研究家

3ヶ月限定

心屋流～心がラクになる心理学講座

自分の考え方のクセや思い込み、偏りに気づき、その中で新しい考え方に触れながら行動していくことで、自分の考え方の枠を少しずつ外していきます。日常生活で心屋を实践して、心がラクで自由な人生を生きてみませんか？

●開講日 / 2回(日) 10:00～12:00
1/13, 1/27, 2/10, 2/17, 3/10, 3/24
※途中からの受講はできません。
●受講料 / 6,600円
●講師 / 佐々木 広恵
心屋流 心理カウンセラー

3ヶ月限定

住宅新築・リフォーム講座

家づくりをいろいろ学んでみたい方向けのセミナー
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 / 月2回(水) 18:30～20:30
1/16, 1/30, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27
●受講料 / 6,600円
●講師 / 秋田県建築士会所属の建築士ほか

冬期限定

日本酒講座

初回は、秋田の日本酒についての講話です。2回目以降は新酒の誕生期を迎えた活き活きとした各酒蔵を視学し、そこで生まれた美酒を飲みます。北地蔵以外の1つの蔵と今回初めて県外の蔵へも見学を拡げます。

●開講日 / ①1/17木 18:30～20:00 於:PAーレ大仙 ②2/2土 8:30～17:30 於:出羽桜 ③2/9土 9:30～17:00 於:千代桜 ④3/2土 10:00～15:00 於:播磨寿 ⑤3/16土 19:30～20:30 於:春蔵
●受講料 / 5,500円
※ほか、③⑤の飲食代3,500円と蔵での交通費がかかります。
※受講申込時に産地・産種・産地証書をご持参ください。

受講期間の途中からでも手続きできます (一部講座を除く)
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。

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
楽しいプール運動	はじめてプールに入る方はこの講座です。簡単な動きだけで、無理なくマイペースで運動していきます。一緒に運動を始めましょう!	月	14:30 15:30	11,500円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子
水中ウォーキング	A 水中を歩くだけと思っているなら大間違い! 一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう。	月	13:30 14:30	11,500円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子
	B 関節に不安のある方も、水の中では予想できないほど楽に動けます。普段使わない筋肉を動かして、体力を維持・回復していきます。運動のあとの爽快感を味わってみませんか?	金	10:30 11:30	14,950円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子
健康づくり 水中運動	A 温水の抵抗や浮力、水圧を利用した体によさしく無理のない有酸素運動です。健康運動指導士が、性別、年齢を問わずやさしく楽しく指導します。Aコースは、高齢者、高血圧症、腰痛、肩こり、膝などの関節痛でお悩みの方向け。おもにリラクゼーション中心の軽運動で効果的です。	水	18:00 19:00	13,800円	健康運動指導士 水泳利用指導者 水泳インストラクター 柴田 栄宜
	B Bコースは、中高年者、運動不足解消、痩せたい方、高脂血症など、生活習慣病予防、足腰に不安のある方も効果的です。	水	19:00 20:00	13,800円	健康運動指導士 水泳利用指導者 水泳インストラクター 柴田 栄宜
楽ラク! アクアピクス	運動が苦手、リズム感が...という方も大丈夫!! 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ができます。	木	13:30 14:30	12,650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	水中運動・簡単なアクアピクス・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むのみ! 一緒に運動しましょう。	土	13:45 14:45	12,650円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子

講座名	内容	曜日	時間	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。ウォーキングだけでは物足りなくなった方、もう1歩前進しましょう!	水	13:30 14:30	13,800円	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	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。健康のため、美容のため楽しく泳ぎましょう。	木	18:45 20:00	12,650円	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	クロールを中心に背泳ぎにもチャレンジ。センター専属インストラクターが優しくサポート。男性大歓迎! Let's スイミング!	火	13:30 14:45	13,800円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子 健康運動指導士 鈴木 慎悟
レディーススイミング	クロールの息つぎを中心に、背泳ぎにもチャレンジしていきます。	金	13:30 14:45	14,950円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子
	4つの泳ぎの基本を練習していきます。	月	19:15 20:30	11,500円	日本体育協会公認 水泳指導員 大場 亜希子
レディーズスイミング	4つの泳ぎを細かく練習して、たくさん泳ぐクラスです。レベルアップしたい方、ぜひどうぞ。	火	18:45 20:00	13,800円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子
	4つの泳ぎを細かく練習して、たくさん泳ぐクラスです。レベルアップしたい方、ぜひどうぞ。	水	10:30 11:45	13,800円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
シニアのための筋トレ	【対象:運動習慣のない方、運動不足の方、これから運動を始めたい方】 筋肉は何歳になっても強化することができます。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	12,100円	Peare大仙インストラクター 永瀬 貴大
いきいきトレーニング	ひとりひとり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)を行いながら、無理なく体力向上・健康増進をしていきます。体力が高まれば、気持ちも向上していきます。いきいきとした毎日が送れるよう、インストラクターのサポートのもと、元気に頑張ってみませんか!	火	13:30 15:00	13,200円	Peare大仙インストラクター 永瀬 貴大
効果体感トレーニング	運動は継続こそ、より効果が実感できるもの。一人では心細い方も、インストラクターがあなたの体力・目的に応じて全力でサポートします! さあ、思い立った時から Let's トレーニング!	火	19:00 20:30	13,200円	Peare大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟
		木	19:00 20:30	12,100円	健康運動指導士 鈴木 慎悟
シェイプトレーニング	筋肉を鍛えながら体脂肪を落とすことにより、健康的に引き締め、リバウンドしづらい体を作ることができます。ひとりひとりに合ったメニューを作成し、トレーニングを無理なく行います。	土	13:30 15:00	14,300円	Peare大仙インストラクター 永瀬 貴大
		金	19:00 20:30	14,300円	Peare大仙インストラクター 永瀬 貴大

講座名	内容	曜日	時間	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、自分の中に負荷を重ねましょう。【過去】でも【未来】でもない【今】に【今】に生きる、あなたのヨガを実践していきましょう。	水	13:30 14:40	13,200円	
		木	19:45 20:55	12,100円	全米ヨガアライアンスRYT200 佐藤 菜穂子
ヨガベーシック	ヨガの基本となるポーズを実践していきます。アライメント(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。 unnecessary な手を放し本来持っている心身の状態へ戻していきます。	火	18:30 19:30	13,200円	全米ヨガアライアンスRYT200 佐藤 菜穂子
		土	10:00 11:10	5,500円	
トータルヨーガ	ポーズと瞑想によって自分自身と向き合い、心身の調和をはかっていきます。身体の硬い方や初心者の方も無理なく行えます。心もしなやかにして、ポジティブでストレスに負けない自分と一緒に取り戻していきましょう。	水	10:30 12:00	13,200円	ヨガインストラクター 伊藤 江美子
ラージャヨーガ	全てのヨーガの技法を統合的に内包している王道のヨーガをラージャヨーガと言います。伝統的な体療法、呼吸法、瞑想を行い、自分の心身構造を知って、強靱な身体と精神を育てていきます。	金	10:30 12:00	14,300円	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 高橋 広子

大仙市健康文化活動拠点センター

Peare大仙

●受付時間 / 9:30～20:00(土・日は17:00まで)
●休館日 / 祝日、年末年始、施設点検整備日 12月29日土～1月3日木は休館いたします。

TEL.0187-63-8600

〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10

https://www.peare-daisen.com

お申込みは直接窓口へ

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。

◆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・本人の病氣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。

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
楽しい運動教室	【対象:年長児～小学校3年生】 マット・びじろ・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きな子どもにもっていただけよう、ゲームを取り入れながら楽しく運動できるプログラムとなっています。	月	16:30 17:30	10,350円	Peare大仙インストラクター、他
楽しいヒップホップ (キッズ入門)	【対象:小学生低学年】 初めてダンスにチャレンジする子ども達のために、楽しく、安全で、続けていくことの忍耐力も養いながらレッスン内容をプログラムしていきます。	土	10:00 11:00	14,300円	
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です。楽しくリズムに乗りながら、入門より難しいステップにも挑戦していきます。更に、忍耐力や協調性も身につけることを目標にしています。	土	11:15 12:15	14,300円	CROSS WAVE インストラクター 斉藤 梓
やさしいモダンダンス	【対象:小学校4年生～中学生】 様々な踊りの基礎となるバレエダンスで、正しく美しい姿勢を身につけ、フロアでおこなうモダンダンスの動きでは身体全体を使った様々な表現方法を身に付けていきます。	第1,3金	18:00 19:15	6,600円	大仙市芸文協仙北支部 [モダンダンス研究会]代表 伊藤 歩美
子どもクラシックバレエ	【対象:4歳～小学生低学年】 クラシックバレエを学び、お子様のリズム感・感性・表現力を養いませんか? 踊ることの楽しさをひとりでも多くの人に味わっていただきたいと思ひます。	第2,4金	18:00 19:00	6,600円	SG/バレエ 主宰 佐藤 さとみ
		第1,3日	15:30 16:30	6,600円	
そろばん	【対象:小学生】※右記時間内、30～60分間の受講になります。そろばんは、右脳が活性化され、脳にも最も有効な手段のひとつであると言われています。訓練すると、計算力・暗算力だけでなく、記憶力・忍耐力・集中力が身に付きます。	火	15:30 17:30	13,200円	全珠連認定資格免許 菅原 工子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
女性のための健康エクササイズ	一人より仲間と共に!! 健康エクササイズで骨や筋肉の強化、関節の柔軟性を高め、健康的な心と体を手に入れましょう。	月	10:00 11:30	11,000円	健康運動指導士 佐藤 さとみ
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? 何歳からでも遅くはありません。生活の質の向上は、身体づくりから生まれます。	木	13:30 14:30	12,100円	Peare大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟
		金	13:20 14:20	14,300円	
機能改善教室	普段着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)です。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	6,600円	日本ボディメンテナンス協会 公認指導士 金澤 直子
気功太極拳	動中に静を求めて心から動く。だから動く禅といわれます。その動きは、深い呼吸とともに柔らかな円を描きながら、長く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	13,200円	権名太極道協会師範 小川 晴恵
そんころつこころ 筋力骨功	筋力、骨を強化する気功です。筋力不足からくる腰痛、背はり、肩こり、関節痛など。静かな動きで神経、ソボを刺激し、血流が良行! 男性の方、大歓迎です。 開講日: 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23	土(月2回)	15:30 17:00	6,600円	北信大学大学院博士課程修了 師範 小林 恵津子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
ソフトエアロ	このクラスでは、よりゆくりなテンポで、腕の動きをあまり多くせずに、下半身の強化を中心に構成していきます。心も体も軽やかに太りにくい体を手に入れましょう。	月	13:30 14:45	11,000円	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	基本の動作からはじめます。初めての方でも大丈夫!! 日々の運動不足解消・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	11,000円	JAF A公認インストラクター 佐々木 春江
エンジョイエアロ	楽しく、効果的なエアロピクスを目標に展開していきます。ご自分のペースで心地よい汗をかきませんか? ご参加お待ちしております。	月	18:30 19:30	11,000円	エアロピクスインストラクター 金澤 直子 照井 美智子
ZUMBA(ズンバ)	コロンビア生まれの[ZUMBA]。ラテン音楽を中心として、サルサ、ヒップホップ、フラメンコなど、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。ダイナミックに楽しく体を動かせるZUMBA。初心者の方も大歓迎です。	火	19:45 20:45	12,100円	ZUMBAインストラクター 湯野澤 明恵
		金	10:00 11:00	14,300円	
コンバットパンブ	格闘技の動きをテンポの良い曲にのせて、ダイナミックに行います! 眠っている筋肉を動かして、脂肪をガンガン燃やしましょう! 男性も是非!!!	金	19:30 20:30	14,300円	Peare大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟
フラ・エクササイズ	ハワイに伝わるフラダンスと現代のフィットネスエクササイズを融合させたプログラム。下半身のひきしめ効果と骨盤を動かすことによって、女性らしいしなやかなボディラインを目指します。	第1,3木	18:30 19:30	5,500円	nani Aloha 認定インストラクター 佐々木 春江
社交ダンス(初級)	初心者のためのクラスです。全く初めての方、大歓迎! 基本のステップからやさしく丁寧に指導いたします。	火	10:30 12:00	13,200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 藤田 誠行
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	13,200円	
ジャズダンス	正しいジャズダンスの基本を身につけて、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?!	土	13:30 15:00	11,000円	S.T.R.ダンスインストラクター 高橋 紗輪子
ヒップホップダンス	HipHopDanceをストレッチから基礎ステップ、ルーティンまで丁寧に指導いたします。年齢を問わず、誰でも楽しくHipHopを学べます。	水	19:45 20:45	12,100円	CROSS WAVE インストラクター 斉藤 剛 ほか
フラダンス	誰でもいつまでも楽しく踊れるフラ。さあ、一緒にフラスタイルを楽しみましょう。ハワイの優雅で、美しい音楽に合わせて心と体をリフレッシュ! 本クラス開講日: 1/5, 1/19, 2/2, 3/2, 3/16, 3/30	第2,4木	18:30 19:30	5,500円	nani Aloha 認定インストラクター 佐々木 春江
		土(月2回)	15:30 16:30	6,600円	
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て、美しく踊るレベルアップコースです。	金	14:35 15:35	15,600円	ハワイアンダンスインストラクター 加藤 マリア クリステティーナ
大人のモダンダンス	どこかで耳にしたことがあるような邦楽や洋楽に合わせて、踊ることを楽しむクラスです。純粋に踊ってみたい...という方、大歓迎です!	月	19:15 20:30	11,000円	大仙市芸文協仙北支部 [モダンダンス研究会]代表 伊藤 歩美
クラシックバレエ	ダンスの基礎でもあるクラシックバレエのレッスンを通して、踊りの楽しさを知って頂くクラスです。柔軟な美しい姿勢と健康的な体作りのために、バレエを始めてみませんか?	水	18:15 19:30	13,200円	SG/バレエ 主宰 佐藤 さとみ
Let's! ランニング	秋田のランナーにとっては辛い季節になりました。しかし自分の身体と向き合い、トレーニングする良い機会でもあります! ランニング動作の習得と身体作りを行って、春からのレースに備えましょう!	土	10:00 11:30	14,300円	Peare大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎悟

