

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
書道(漢字)	筆の持ち方から師範取得まで、いつでも世界で一つだけ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	13,200円		慶道会総務 読書会法会理事 石井竹華
実用書道(かな含む)	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。こつこつ続けて大輪の花を咲かせましょう。	火 水	13:30 15:30 18:15 20:15	13,200円 13,200円		慶道会常任理事 日本書道院一科書真賞 奥山朱鳳
ペン習字	「いろは」から連続の美しい手紙文・冠婚葬の表書きまで、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。	月	10:00 12:00	11,000円		慶道会理事 伊藤扇雲
水墨画	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「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	14,300円		全国現代水墨画協会 秋田県現代水墨画協会 秋田県書道連合会 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。基本的な描法や応用まで、楽しく活動できるように進めます。	火	13:30 15:30	13,200円		自由美術協会 県作家協会 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	14,300円		自由美術協会 県作家協会 木村恭己
色えんぴつ画	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・パステルの使い方も、その見方などを指導いたします。	木	13:30 15:30	12,100円		長岐博
絵手紙	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		杉原はな子 絵手紙白百合会元講師 中国文書協会 赤川華流

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
茶道(裏千家)	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	12,100円		裏千家文芸会秋田支部 裏千家文芸会秋田支部 学芸会理事 佐々木 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。	第2-4水	13:00 14:30	6,600円		根本 宗舟
きつげとマナー	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、美しい動作などを指導します。	月 月	13:45 15:45 18:00 20:00	9,900円 9,900円		華道法法もとの学院 川尻のり子 川尻のり子
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	11,000円		(公財)日本民謡協会 秋田県民謡協会 藤友会 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リフレッシュしてみませんか。着物は自分で着られるようになりますよ!	金	11:30 13:00	14,300円		藤岡舞師 藤友会 藤岡 知枝

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
英会話	いろいろな状況を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	13,200円		国際教育大学 英語教育修士 イバウラカ 高橋美浩
中国語(入門)	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。初心者の方から、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	13,200円		JCF 外国人 編集長 根田 暁子 ほか
韓国語(入門)	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、通訳なしで韓国旅行をしてみませんか。	水	18:30 20:30	13,200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表現を加え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	13,200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け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	12,100円		木元英子
たのしく上手な話し方講座	自分の考えを相手に聞きやすく、わかりやすく、効果的に伝えることが出来るようになるための講座です。FMはなびが、いつか市民参加型番組をつくりたい、そんな願いも込めた講座です。●第1-3日は初級クラス、第4日は中級クラスとなります。	第3日 第4日	15:00 16:30 15:00 16:30	6,600円 6,600円		F M はなび放送局長 福原尚虎

講座名	内容	日時	3ヵ月分		講師
			受講料		
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! 冬季の植物講座では、植物標本の特徴から、図鑑を見て植物名を調べる学習を行います。春からの野外での植物観察に備えて、この冬にしっかりと学びましょう。	①1/15火 ②2/12火 ③3/19火	10:00 ~ 12:00 10:00 ~ 12:00 10:00 ~ 12:00	3,300円	秋田自然史研究会幹事 沖田 貞敏
野鳥講座	寒さ厳しい真冬でも、自然の動物や野鳥たちは、自分の力だけで逞しく生きています。大湯村は渡り鳥たちにとって重要な越冬地であり、中継地点となっています。この地で、誰にも頼ることなく自らの力で生き延び、逞しい野鳥の姿を見つめます。	①1/ 8火 ②2/19火 ③3/ 5火	10:00 ~ 12:00 9:00 ~ 16:30 9:00 ~ 16:30	5,100円	日本野鳥の会 鈴木 三郎
歴史探訪	「遠い祖先の生活ぶりを知る発掘調査成果を…」 遠い昔の人々は、日々どんな暮らしをしていたのだろうか?そんな生活ぶりを知る手がかりになる県内の発掘調査成果を時代ごと、テーマ毎に見てみよう。	①1/10木 ②1/24木 ③2/14木 ④2/28木 ⑤3/14木 ⑥3/28木	10:00 ~ 11:30 10:00 ~ 11:30 10:00 ~ 11:30 10:00 ~ 11:30 10:00 ~ 11:30 9:00 ~ 16:30	7,500円	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	白銀の冬、美を求めて旅に出よう! 雪に覆われる冬の大地を通り抜け、みちのくの芸術の世界へ。近県を含めたい作品群が待つ美術館等へご案内いたします。 ●最低催行人数15名 ①アールホール(湯上市) ②山形美術館(山形県山形市) ③講義「日本美術を見る眼! (アール大仙)」 ④秋田県立近代美術館(横手市) ⑤鳥海山のおもちゃ美術館(由利本荘市) ⑥秋田市立千秋美術館(秋田市)	①1/11金 ②1/25金 ③2/ 8金 ④2/22金 ⑤3/ 8金 ⑥3/22金	9:00 ~ 14:30 8:00 ~ 17:00 13:00 ~ 14:30 9:00 ~ 12:10 9:00 ~ 14:45 9:00 ~ 14:20	13,500円	アール大仙顧問 森田 克彦
ワイン講座	新たな日本ワイン考察 アール大仙ワイン講座もおかげさまで大好評。今回は2018年10月30日に認められ、今注目されている「日本ワイン」の生産者やワインを掘り下げて、アプローチしてまいります。東北各地では新たなワイナリーが誕生し、注目されております。 ①「山形に革命! YELLOW MAGIC WINERYとGRAPE REPUBLICの新規ワイナリー探訪! (会場:アール)」 ②「若手の新規参入ワイナリー「涼海の丘ワイナリー」と「高橋葡萄酒」探訪! (会場:アール)」 ③「日本ワインとしゃぶしゃぶを楽しむ会 IN 大仙豚炙亭」(会場:大仙豚炙亭)	①1/25金 ②2/15金 ③3/15金	18:30 ~ 18:30 ~ 19:00 ~	3,900円	(一社)日本ソムリエ協会 認定ソムリエ 小西 亨一郎

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
カラオケ教室	楽しく仲よく唄うことは、あなたを健康にします。歌好きのあなたが主役です。楽器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	15,600円		全国音楽家協会 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		秋田県詩吟協会 正副会長 伊藤 岳 燧
大人から始める声楽レッスン	歌うための呼吸法や発声の基礎を楽しく学びながら、歌曲はもちろん、ミュージカルナンバーの曲曲もポップスまで、ゆくりゆくり歌いましょう。	第2-4金	13:30 15:00	6,600円		ヴォイストレーナー 合音指導者 伊藤 美果
楽しいコーラス	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」ははじませんか?	第2-4金	10:30 12:00	6,600円		ヴォイストレーナー 合音指導者 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みませんか。歌い合わせる喜びを共に! 開講日:1/13,1/27,2/10,2/24,3/10,3/24	日(月)	13:30 15:00	6,600円		ヴォイストレーナー 伊藤 美果
文化争(ぶんかそう)	さくら、荒城の月、ゆかりの歌など、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	13,200円		文化争講師 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ます。	月 木	10:30 11:30 18:30 19:30	11,000円 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		複式ハーモニカ奏者 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	5,500円		松尾 可祥

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
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		クッキングタイム Platinum Time 主宰 有坂 和美
美味健康中国料理	皆さんの体に合った食材・調理法を教えてくれる魅力たっぷりの教室です。栄養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 はんあり 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。 1月「冬の野菜でまぶくスープ」 2月「ひなまつりのスペシャルランチ」 3月「お手軽 お花見弁当」 ●材料費:1回800~1,000円	第3火	10:00 12:00	3,900円		大曲北料理研究会 中里温泉旅館 料理長 1/15 小松 裕 2/19 佐々木 啓裕 3/19 小田島 賢
季節のお菓子	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。 1月「大福餅、福梅、ショコラ餅、カボチャのパウンドケーキ」 2月「どぶろく饅頭、珈琲フォンケーキ」 3月「アーモンドバターケーキ、桜餅」 ●材料費:1回500円	第3水	14:00 16:00 18:00 20:00	3,900円 3,900円		おかしな家 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。 1月「カップDEシフォン、きな粉とゴマの三杯もち、生チョコ」 2月「クッキー、りんごさんぽいもの、ケーキ、黒豆ごはん」 3月「アップルパイ、マーマレード、ワンダースープ」 ●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 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。 1月「かぼちゃみそ」 2月「豆腐巻き」 3月「餅り寿司(たんぼぼ)」 ●材料費:1回500円	第4水	10:00 12:00 14:00 16:00	3,900円 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。 1月「アップルパイとりんごを使ったお菓子」 2月「エクレアとお菓子」 3月「クッキーとフロランタン」 ●材料費:3回分1,500円	第2土	10:00 12:00 14:00 16:00	3,900円 3,900円		製菓衛生師 長谷川 つかさ

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
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		(一社)全日本編織教育協会認定 指導員 荒木 和子
パッチワーククルト	作って楽しい、使ってもうれしい。そんなポーチやバッグなどの小物を作ります。パッチワークを覚えて、自分だけの時間をもっと楽しみましょう。	第1-3水	10:00 12:00	6,600円		(公財)日本手芸家協会 指導員 田村 清子
ちりめん細工	心ほっこり、一針一針心を込めて、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
織工芸	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:1/9,1/23,2/13,2/27,3/13,3/27	水(月)	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木	13:30 15:30	5,500円		ふしな花倶楽部 秋田県支部 代表 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りやすく優しく指導いたします。何を趣味にしたらいいか迷っている方、お待ちしております。	木 土	14:00 16:00 14:00 16:00	14,300円 14,300円		花楽窯元 館花 久子
飾り花結び	一本の紐からアクセサリー、ストラップ、飾り物などいろいろと楽しむことができます。どなたでも簡単に作ることができますので是非始めてみませんか。	第2-4土	13:30 15:30	6,600円		伝 農 千鶴子
ステンドグラス	ドキドキ、ワクワクのガラス切りからステ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 第1-3土	10:00 12:00 13:30 15:30	7,500円 7,500円		盛岡ガラスワーク 藤村 真理子
ハーバリウム	ハーバリウムとは、ボトルの中にお花やオイルを入れたおしゃれなインテリア。瓶の中にドライフラワーでデザインを作り、その中にハーバリウム専用オイルを入れ、お部屋や玄関、食卓のテーブルに飾るだけでも、豪華さがあります。ご自分だけのハーバリウムを作ってみませんか?	第1月 第4日	13:30 15:30 13:30 15:30	3,300円 3,300円		一般社団法人クリア ハーバリウム認定講師 鈴木 由香里

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分		講師
				受講料		
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て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	(館内時) 13:30 15:30	6,600円		秋田県写真協会 高橋 彰二
囲碁	考える事の楽しさ(幽玄の世界の運動(ボケ防止)仲間いっしょに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、初級を目指す方、大歓迎です。	月	13:30 15:30	11,000円		日本棋院 大曲支店幹事 藤原 謙 金 森 孝 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ジして、ほぐれた知識に少しの汗を流せば、心の旅の一行詩をしたためます。笑顔の絶えぬ、ほっこりとした川柳の一行詩をしてみませんか。	第1-3木	10:00 11:30	6,600円		ようよう文芸 指導者 高橋 三嶋枝
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作りをしてみませんか。(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		専攻・はなび 戸澤 徳 昭

1月~3月のタイムスケジュール予定		温水プール		トレーニングルーム	
月	日	月	日	月	日
1月	10	11	12	13	14
1月	11	12	13	14	15
1月	12	13	14	15	16
1月	13	14	15	16	17
1月	14	15	16	17	18
1月	15	16	17	18	19
1月	16	17	18	19	20
1月	17	18	19	20	21
1月	18	19	20	21	22
1月	19	20	21	22	23
1月	20	21	22	23	24
1月	21	22	23	24	25
1月	22	23	24	25	26
1月	23	24	25	26	27
1月	24	25	26	27	28
1月	25	26	27	28	29
1月	26	27	28	29	30
1月	27	28	29	30	31
1月	28	29	30	31	
1月	29	30	31		
1月	30	31			
1月	31				
2月	1				
2月	2				
2月	3				
2月	4				
2月	5				
2月	6				
2月	7				
2月	8				
2月	9				
2月	10				
2月	11				
2月	12				
2月	13				
2月	14				
2月	15				
2月	16				
2月	17				
2月	18				
2月	19				
2月	20				
2月	21				
2月	22				
2月	23				
2月	24				
2月	25				
2月	26				
2月	27				
2月	28				
2月	29				
2月	30				
2月	31				
3月	1				
3月	2				
3月	3				
3月	4				
3月	5				
3月	6				
3月	7				
3月	8				
3月	9				
3月	10				
3月	11				
3月	12				
3月	13				