

**無料体験 集中開催** 無料体験を希望される方は、体験日の**3日前**までにお電話でお申し込みください。

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
<b>書道(漢字)</b> <span>無料体験 3/26火</span>	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の作品が完成します。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	墨道会幹事 読売書道会理事 石井竹華
<b>実用書道(かな書)</b> <span>無料体験 3/26火、3/27水</span>	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す書。美しい力強い字、個性のある字、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	14,300円	墨道会常任理事 日本書道会一等書道員 奥山朱鳳
<b>ペン習字</b> <span>無料体験 3/25月</span>	「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ませんか。	月	10:00 ~ 12:00	12,100円	墨道会理事 伊藤扇雲
<b>水墨画</b> <span>無料体験 3/22金</span>	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	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
<b>絵画</b>	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	14,300円	自由美術協会会員 県美術協会 木村恭己
<b>油絵</b>	油絵画を中心に、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	13,200円	自由美術協会会員 県美術協会 木村恭己
<b>色えんぴつ画</b> <span>無料体験 3/28木</span>	色鉛筆画は、誰でも気軽に取り組みることができる趣味・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見方などを指導いたします。	木	13:30 ~ 15:30	14,300円	長岐博
<b>絵手紙</b> <span>無料体験 3/28木 材料費100円</span>	自分の気持ちや自分の言葉を書く、そして自分の目で見て感じたままに絵を描く。それが絵のある手紙「絵手紙」です。	第1,3日 水	10:00 ~ 12:00	6,600円	杉道はなこ 絵手紙師白百合会講師 中国文書協会副会長 赤川華流

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
<b>英会話</b>	外国人旅行者が急増し、関連のビジネスやボランティアにおいて英語によるコミュニケーションの重要性が叫ばれています。仕事や進学、資格取得、趣味等に活かせる英会話力を身につける講座です。面白く、効果的・効率的で学問的背景もチャリと加味した講座運営を心がけます。	火	18:30 ~ 20:30	14,300円	国際教養大学英語教員 インバウンド・ディレクター 高橋美浩
<b>中国語(入門)</b> <span>無料体験 3/27水</span>	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	JCF 同路人 編集長 根田 照子 ほか
<b>韓国語(入門)</b> <span>無料体験 3/27水</span>	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
<b>韓国語(初級)</b>	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表現をつけ加えレベルアップします。ハンブ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
<b>韓国語(中級)</b>	初級コースからの継続クラスです。韓国社会で使えるさまざまな場面で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	12,100円	木元英子
<b>言葉の考古学</b> <span>無料体験 3/23土</span>	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？生み出された言葉たちの意味を、一緒に探り、解き明かしていきます。	第2,4日 土	13:30 ~ 15:00	6,600円	元小学校教員 県立総合文化センター 金子俊隆
<b>たのしく上手な話し方講座</b> <span>無料体験 3/24日</span>	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1,3日 日 第2,4日 日	15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 18:00 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	曜日	時間	受講料	講師
<b>手編み</b>	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日 木	10:00 ~ 12:00	6,600円	(一財)日本手編み教育協会認定 指導員 荒木和子
<b>パッチワークキルト</b>	作った小物を使い、使ってみたい。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たい。	第1,3日 水	10:00 ~ 12:00	6,600円	(公財)日本手芸及協会 指導員 田村清子
<b>ちりめん細工</b> <span>無料体験(見学) 3/24日 (10:00~11:30)</span>	心ほっこり。一針一針心を込めて、出来た作品は「うーん。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。お裁縫の苦手な方大歓迎!	第2,4日 日	10:00 ~ 12:00	6,600円	手作り工房 気まま 多枝 子
<b>藤工藝</b> <span>無料体験 3/27水</span>	数を数えます。手を動かします。完成品をながめ、使えます。開講日:4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26	水 日	13:00 ~ 15:00 13:00 ~ 15:00	6,600円	佐々木礼子
<b>押し花</b> <span>無料体験 3/25月 材料費300円</span>	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日 水	13:30 ~ 15:30	6,600円	ふしな花染アート部大曲支部 たけのぼしの会代表 荒井トシ子
<b>陶芸</b>	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。いろいろな技法をわかりやすく楽しく指導いたします。興味をもちたい方、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	花染窯元 館花久子 インストラクター 斎藤善一
<b>飾り花結び</b> <span>無料体験 3/23土 材料費500円</span>	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めます。いろいろな技法をわかりやすく楽しく指導いたします。興味をもちたい方、お待ちしております。	第2,4日 水	13:30 ~ 15:30	6,600円	伝農千鶴子
<b>ステンドグラス</b>	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日 土 第1,3日 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
<b>ハーバリウム</b>	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2日 月	13:30 ~ 15:30	3,300円	一般社団法人クアラ ハーバリウム認定講師 鈴木由香里

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
<b>カラオケ教室</b> <span>無料体験 3/22金</span>	楽しく仲よく歌うことは、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	全国大衆音楽家協会 公認指導員 須田福児
<b>大人から始める声楽レッスン</b>	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名曲やポップスマで、ゆっくりじっくり歌いましょう。	第2,4日 金	13:30 ~ 14:30	6,600円	ヴォイストレーナー 合唱指導者 伊藤美果
<b>楽しいコーラス</b> <span>無料体験 3/22金</span>	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まで歌えるようになります。表現する本音の楽しさを味わいながら、本気の「大人の部活」はめませんか？	第2,4日 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
<b>ゴスペル&amp;コーラス</b>	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頂きたいと思います。歌い合わせの喜びを共に! 開講日:4/14、4/28、5/12、5/26、6/16、6/23	日 月	13:30 ~ 15:00 15:00 ~	6,600円	ヴォイストレーナー 合唱指導者 伊藤美果
<b>文化箏(ふんかこ)</b> <span>無料体験 3/26火(13:00~14:00)</span>	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のためのコースです。	火	13:00 ~ 14:30	13,200円	文化箏奏師 藤島淑子
<b>アコースティックギター</b>	主にフォーカシングや演奏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	12,100円 14,300円	山手昌行
<b>ハーモニカ</b>	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日 土	10:00 ~ 12:00	6,600円	複式ハーモニカ奏者 小松田 桂
<b>オカリナ</b>	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日 金	13:30 ~ 15:00	6,600円	松尾可祥

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
<b>写真</b>	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日 木	13:30 ~ 15:30	6,600円	秋田写真家協会会員 高橋彰二
<b>囲碁</b>	仲間と一緒に、考えることの楽しさを味わいましょう。入門と初級および中段までを懇切に指導いたします。女性の方、初級を目指す方、大歓迎です。	月	13:30 ~ 15:30	12,100円	日本棋院大館支部幹事 伊藤敏夫
<b>ほっこり川柳</b> <span>無料体験 3/28木</span>	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滂ませ、心の旅の一歩を踏んでみましょう。笑顔の絶えない、ほっこりと人に伝わることではないでしょうか。共に学びませんか。	第1,3日 木	10:00 ~ 11:30	6,600円	よみうり文芸 柳橋通 高橋三鳩枝
<b>山野草の寄せ植え</b>	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です。素敵な寄せ植えを完成させます。(材料として初回1,500円/毎週、1,000円~2,000円が必要となります。)	第3日 水	13:30 ~ 15:30	3,300円	草花はなさき 戸澤徳昭

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
<b>茶道(裏千家)</b> <span>無料体験 3/28木</span>	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	裏千家流伝会秋田支部幹事 裏千家流伝会秋田支部 佐々木 宗 知
<b>華道(龍生派)</b>	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
<b>きつぽとマナー</b> <span>無料体験(見学) 3/25月</span>	きもは日本文化の基本です。一人で簡単に早く、美しく、着くすれず、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	12,100円 12,100円	装束法ももの学院認可 川尻きよの学院講師 礼法講師 川尻 のり子
<b>民謡踊</b>	明治の時代から民謡舞が伝えられ、時代とともに増々盛んになっております。伝統のある民謡舞踊を初心者の方に親切に指導します。	月	11:45 ~ 13:15	12,100円	(公財)日本民謡協会 幹事兼講師 東 エイ子
<b>日本舞踊</b>	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をリ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	藤原流師範 藤間 知枝

講座名	内容	日時	受講料	講師
<b>自然講座(植物)</b>	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)について現地向き観察を通して学びます。可憐な花たちが待つ春から初夏の野草にご案内します。 ①マンサクやキスなど、早春の植物を観察します。 ②ワシバやカタクリなど、可憐な春の植物に会いに行きましょう。 ③チコユリやエンレイソウが見頃でしょうか。	①4/22(月) 8:30 ~ 12:30 ②5/7(火) 8:30 ~ 12:30 ③6/11(火) 8:30 ~ 14:30 (全回バス移動)	4,200円	秋田自然史研究会幹事 沖田 貞敬
<b>野鳥講座</b>	野鳥の習性や生態を現地を観察しながら自然保護の大切さを学びます。 ①由利本荘市西目の熊野神社に、かほ市平沢漁港など、少し遠出して野鳥を探します。 ②西明寺のオオルリ、千穂弘沢のカイツブリ、中仙立石のハヤブサにも会いましょう。神宮寺川原ではカワセミも。 ③六郷庁舎と大曲太鼓のチヨウケンボウ、大川西根石切山と由利本荘市諏訪山のハヤブサなど、猛禽類を中心に。 ④栗駒高原のイワツバメや野鳥の森温泉に住む鳥たちを探しましょう。	①4/2(火) 8:30 ~ 16:30 ②4/23(火) 8:30 ~ 15:30 ③5/21(火) 8:30 ~ 15:30 ④6/18(火) 8:30 ~ 16:30 (全回バス移動)	受講料 8,000円 貸切バス(48名乗) (4名分) 5,000円 合計 13,000円	日本野鳥の会 鈴木 三郎
<b>歴史探訪</b>	「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、現在に繋がっているふるさとの歴史。そんな歴史を、歩いて発見するおもむきをご紹介します。	①4/11(木) 9:00 ~ 16:00 ②4/18(木) 9:00 ~ 16:00 ③4/25(木) 9:00 ~ 15:00 ④5/2(木) 9:00 ~ 16:30 ⑤5/16(木) 9:00 ~ 16:30 ⑥6/13(木) 9:00 ~ 16:30 (全回バス移動)	受講料 12,000円 貸切バス(48名乗) (6名分) 4,500円 合計 16,500円	元秋田県歴史文化財 セブン一保長 大野 憲司
<b>美術館を巡る旅</b>	緑豊かな春、美を求めて旅に出よう! 新緑の匂う春の大地を通り抜け、みちのくの芸術の世界へ。近景を含めたすばらしい作品群が待つ美術館等へご案内いたします。 ①秋田県立美術館(秋田市) ②山形美術館(宮城県山形市) ③秋田県立近代美術館 ④横手エンプロイダリー美術館(横手市) ⑤岩手県立美術館(岩手県盛岡市)	①4/5(金) 9:00 ~ 14:30 ②4/19(金) 8:00 ~ 18:00 ③5/24(金) 9:00 ~ 15:00 ④6/21(金) 9:00 ~ 15:45 (全回バス移動)	13,100円 ※ほかに美術鑑入場料 (8500~12000円)	ペアーレ大船顧問 森田 克彦
<b>ワイン講座(初級・中級)</b>	10周年スペシャル「海鮮料理とワイン 実践編」 今回で40回を迎えることになりました。ちょうど満10年目の記念すべき講座となります。今回は10周年スペシャルと称し「海鮮料理とワイン」というテーマで開催します。「寿司とボルトガルワイン」、「海老料理と定番ワイン」、「かに三昧とワイン」という食通にはたまらないアプローチで、料理店では実践編として開催いたします。 ①「寿司とボルトガルワイン」(会場: 寿司半) ②「海老料理と定番ワイン」(会場: TRATTORIA NODO) ③「かに三昧とワイン」(会場: グランドパレス川端)	①4/26(金) 19:00 ~ ②5/17(金) 18:30 ~ ③6/21(金) 19:00 ~	3,300円 ※ほかに 会場入場料 (26,500円/名)	(一社)日本ソムリエ協会 認定ソムリエ 小西 亨一郎

**お申し込みは、開催日の3日前までをお願いします。** ※ただし、先着原則とし、定員になり次第締め切りさせていただきます。

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
<b>Platinum Time</b>	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日 水	10:00 ~ 12:00	3,900円	クッキングサロン Platinum Time 主宰 有 坂 和 美
<b>美味健康中国料理</b>	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教室です。健康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日 土	10:00 ~ 13:00	3,900円	中国料理・薬膳料理研究家 宮下 霞
<b>韓国家庭料理</b>	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日 火	10:00 ~ 12:00	3,900円	韓国家庭料理 はんあり 店主 小坂 侑子
<b>料理研究会のお料理教室「おもてなしのレシピ」</b>	料理長やシェフがプロならではのコツをお教えします。 4月「野菜たっぷり ちこそうランチ」 5月「初夏の三ッ会席」 6月「夏バテ防止レシピ」 ●材料費: 1回800~1,000円	第3日 火	10:00 ~ 12:00	3,900円	大曲山北料理研究会会員 ユリイ料理 料理研究会会長 4/16 安 杖 輝 光 5/21 星 宮 多 賀 司 中里温泉和食会 6/18 小 松 裕
<b>マクロビオティック料理</b>	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。 ～ヴィーガン・スイーツ・レッスン～ 4月6日「濃厚チョココートシュー」 4月27日「やみつきヴィーガンパン」 6月1日「季節のフル・タルト」 ●材料費: 1回600~800円	第1日 土	13:00 ~ 15:00	3,900円	管理栄養士 藤田 あゆみ
<b>季節のお菓子</b>	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。 4月「春景色、淡雪かん」 5月「タルト・オ・フレーズ、クリーム寒天」 6月「焼き餅、くず羊かん」 ●材料費: 1回500円	第3日 水	14:00 ~ 18:00 18:00 ~ 20:00	3,900円 3,900円	おまじのふかした 店主 藤田 俊 幸
<b>素敵な手作りお菓子</b>	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。 4月「いちごロールケーキ、二色コーヒークッキー、きなこゴロ」 5月「オニオンブレッド、かぼちゃのパウンドケーキ、中華ドレッシング・ごまドレッシングのサラダ」 6月「ピロシキ、米粉カステラ、みかんヨーグルト寒天」 ●材料費: 1回500~700円	第3日 日	13:00 ~ 15:00 10:00 ~ 12:00	3,900円 3,900円	横野 淳子
<b>郷土の料理・お菓子</b>	昔ながらの料理やお菓子を作ります。 4月「ごまゆし」 5月「くるみ寒天、豆腐カステラ」 6月「巻餅」 ●材料費: 1回500円	第4日 水	10:00 ~ 14:00 16:00 ~	3,900円 3,900円	野 中 シゲ子
<b>スイーツの時間</b>	主にケーキや焼き菓子を学びます。 4月「フルーツのアップケーキ」 5月「焼き菓子ビスキュイ・ドゥ・ザヴォワ」 6月「タルト・オ・ボワール」 ●材料費: 3回分1,500円	第2日 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

4月〜6月のタイムスケジュールのご案内 随時ご利用できます

講座名	利用可能時間
温水プール	11:00-12:00, 12:00-13:00, 13:00-14:00, 14:00-15:00, 15:00-16:00, 16:00-17:00, 17:00-18:00, 18:00-19:00, 19:00-20:00
トレーニングルーム	11:00-12:00, 12:00-13:00, 13:00-14:00, 14:00-15:00, 15:00-16:00, 16:00-17:00, 17:00-18:00, 18:00-19:00, 19:00-20:00, 20:00-21:00

**利用料金** ●610円(1回/2時間まで) ●受入生・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** 水筒・水泳帽・タオル・ゴーグル (必要ならのみ)  
●回数券…6回 3,080円 ●定期券…1か月 4,620円  
※お風呂の利用は、お風呂の手洗いや更衣室のご利用に必要です。※非浴者・更衣室などにはご利用できません。  
※障がいのある方は、障害者手帳をお持ち下さい。5月からの入会の方は、生年月日わかる運転免許証をお持ち下さい。