

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 受講料	講師
書道(漢字) 無料体験 9/17火(18:00~19:30)	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	13,800円	墨田区総務 読売書道会理事 石井 竹華
実用書道(かな含む) 無料体験 9/17火、18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。美しい字、個性のある字、遊び心たっぷりの美し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	13,800円 14,950円	墨田区常任理事 日本書院 一科書道 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	11,500円	墨田区理事 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	14,950円	全日本現代水墨画協会 墨田区現代水墨画協会理事 阿部 武文
絵画 無料体験 ※材料費200円 9/17火(13:30~15:00)	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	13,800円	自由美術協会 墨田区支部 木村 恭己
油絵 ※前回の継続者多数により申込受付出来ない場合がありますので、ご了承ください。	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	14,950円	自由美術協会 墨田区支部 木村 恭己
色えんぴつ画 無料体験 9/19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色の見方などを指導いたします。	木	13:30 15:30	14,950円	長 岐 博
絵手紙 無料体験 9/18水 ※材料費100円	自分の気持ちや自分の言葉で書く、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	6,900円	杉原はな子 絵手紙白百合会講師 中国文書協会副会長 赤川 華流

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 受講料	講師
英会話入門 (ゼロからの英会話)	英会話をゼロから学びたいという方々のための講座です。実際の英語コミュニケーションと伝わる英語の発音に自信を持っていただくことを推進します。	月	18:30 20:30	11,500円	国際教養大学英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
英会話 無料体験 9/17火	英語によるコミュニケーションの重要性が増えています。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・効率的な学習を推進します。	火	18:30 20:30	13,800円	国際教養大学英語教育修士 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 9/18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	14,950円	JCF 中国語 編纂長 根田 暁子 ほか
韓国語(入門) 無料体験 9/18水	ゼロから始める「韓国語入門コース」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	14,950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つけレベルアップしましょう。ハング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	13,800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	14,950円	木 元 英子
言葉の考古学 ※毎月1回開催	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。「私たち日常使っている」とは「どこ」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。	第2、4土 (館内)	13:30 15:00	6,900円	子ノ口校舎 言語学専攻 金子 俊隆
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でき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月	19:00 20:30	6,900円	F.Mはなび放送局長 福原 尚虎

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 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	6,900円	(一社)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	6,900円	(公財)日本手芸者協会 指導員 田村 清子	
ちりめん細工	心ほっこり！針一針を込めて、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	6,900円	手作り工房 気まま 多枝 子	
藤工芸	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:10/9、10/23、11/13、11/27、12/11、12/25	水 (月2回)	13:00 15:00	6,900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	5,750円	ふしな花倶楽部大由支部 たんぽぽの会代表 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かりやすく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 土	14:00 16:00 14:00 16:00	14,850円 14,850円	花楽窯元 館花 久子 イラストレーター 斎藤 善一
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と楽しむことができます。どなたでも簡単に作る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	6,900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 10:00 12:00 13:30 15:30	9,300円 9,300円	講師 藤村 真理子	

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 受講料	講師
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名曲やポップスまで、ゆっくりじっくり歌いましょう。	第2、4金	13:30 15:00	6,900円	声楽家 音楽教室主宰 茂木 美竹
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」はじめませんか？	第2、4金	10:30 12:00	6,900円	声楽家 音楽教室主宰 茂木 美竹
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、ゴスペル、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。歌い合わせながら共に 開講日:10/6、10/20、11/10、11/24、12/8、12/22	日 (月2回)	13:30 15:00	6,900円	ヴォイストレーナー 合唱指導者 伊藤 美果
文化箏(ぶんかご)	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んでいきます。歌い合わせながら学べる初心者向けのコースです。	火	13:00 14:30	13,800円	文化箏奏師 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たらと思います。	月 木	10:30 11:30 18:30 19:30	11,500円 14,950円	山手 昌行
ハーモニカ	全く初めての方や音楽が苦手な方も心配はりません。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	6,900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	6,900円	松尾 可祥	
津軽三味線	津軽三味線の名手である黒澤氏が指導。黒澤会秋田支部で学ぶ会員もサポートします。三味線は一回1,000円で貸し出しが可能です。プロの三味線奏者の指導を受けられる貴重な講座です。	第2、4火 18:00 19:30	9,300円	北東北民謡・ 津軽三味線 黒澤会/会長 黒澤 博幸	
尺八入門 無料体験 9/20金	尺八の演奏に挑戦してみませんか？まずは気楽に、塩ビ管の尺八で、楽しく学びましょう。「尺八入門」講座では、民謡だけでなく童謡や歌謡曲なども、練習曲として取り上げます。	第1、3金	18:30 20:30	6,900円	尺八竹道会 師範 高橋 玄山

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 受講料	講師
写真 無料体験 9/19木	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)	13:30 15:30	6,900円	秋田県写真協会会員 高橋 彰二
囲碁 無料体験 9/21土(14:00~17:00)	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	11,500円	日本棋院秋田支部幹事長 伊藤 敬夫
ほっこり川柳 無料体験 9/19木	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、心の旅の一歩をたどります。笑顔の絶えぬ、ほっこりとした人になつていただくことを目指します。	第1、3木	10:00 11:30	6,900円	よみうり文芸 おもしろ作家 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	3,450円	専攻:はなずさ 戸澤 徳昭

9月8日(日)から受講申込みの受付を開始いたします

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 受講料	講師
茶道(裏千家) 無料体験 9/19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	14,950円	裏千家文芸会秋田支部 藤原 宗知 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。	水	13:00 14:30	14,950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	11,500円 11,500円	茶道礼法きもの学院認可 川尻 みのり 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	11,500円	(公財)日本民謡協会 講師 藤原 宗知 東 エイ子
日本舞踊 無料体験 9/20金(11:45~12:45)	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楽しんでみませんか。着物も自分で着られるようになりますよ!	金	11:30 13:00	14,950円	藤原宗知 藤間 知枝

講座名	内容	日時	3ヵ月分 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秋から晩秋の山野草へご案内します。 ①山岳信仰の修験道、眺望絶景の金峰山で、初秋の植物を観察しましょう。 ②川口溪谷に、秋を探しに行きましょう。オフ山の杉林に秋の紅葉が美しいです。 ③晩秋の伊豆山神社にお参りし、登山と定を延ばしましょう。	①10/2水 8:30~12:30 ②10/15火 8:30~12:30 ③11/5火 8:30~12:30 (①②はバス移動、③は自家用車に分乗して移動)	3,450円	秋田自然研究会幹事 沖田 貞敏
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南由利高原・大谷池地や、仁賀保高原、花立牧場や高原の鳥たちを観察します。 ②渡り鳥の飛来地大湯村で、ガンやカモ類を観察します。ハクガンの美しい飛翔が観たいです。 ③大仙市内、雄物川と玉川の合流地点でオジロワシを探します。今年も来てくれるでしょうか?	①10/1火 8:30~16:30 ②11/26火 8:30~16:30 ③12/3火 8:30~16:30 (①②はバス移動、③は自家用車に分乗して移動)	受講料 6,300円 貸切バス費(2回分) 2,800円 合計 9,100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、気付かなかった歴史が!私たちの現在につながっている歴史を、発見するおもしろさをご一緒に。 ①赤塚遺跡(縄文中期・湯沢市)と金沢川(横手市)の発掘調査現場を見学する ②榎城館(矢島)と本荘城に行く ③埋蔵文化財センターと秋田博物館を訪ねる ④臨本館(男鹿市)を歩き、県立博物館で学ぶ ⑤ペーアールの中で山城を歩く1 ⑥ペーアールの中で山城を歩く2	①10/10木 9:00~16:00 ②10/24木 9:00~16:00 ③11/14木 9:30~15:30 ④11/28木 9:00~16:30 ⑤12/12木 10:00~11:30 ⑥12/26木 10:00~11:30 (①②④はバス移動、③は埋蔵文化財センター集合)	受講料 10,700円 貸切バス費(2回分) 900円 合計 11,600円	元秋田埋蔵文化財センター所長 大野 憲司
美術館を巡る旅	紅葉燃ゆる秋、美を求めて旅に出よう!無料体験 9/20金 ※入館料別途 鮮やかな秋の大地を駆け抜け、みちのくの芸術の世界へ。近県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。※最低催行人数15名 ①十和田市現代美術館(青森県十和田市) ②新築硝子工房・暮らしの器「質理」(秋田市) ③秋田県立近代美術館(横手市) ④秋田県立美術館(秋田市)	①10/25金 8:00~18:00 ②11/22金 9:00~15:30 ③12/13金 9:00~12:00 ④12/20金 9:00~14:30 (全回バス移動)	12,500円 ※貸切バス費(2回分) 1,000円 ※入館料別途(各1,200円)	ペーアール大仙顧問 森田 克彦
ワイン講座(初級・中級)	「リアージュを見極める」 今回は、「リアージュを見極める」をテーマに展開してまいります。10月は、人気企画の「チーズとワインのリアージュ」。11月は、「冬の館とワインのリアージュ」。そして12月は「究極のイタリアンとワインのリアージュ」の3回です。 ①「チーズとワインのリアージュ」(会場:ペーアール大仙) ②「冬の館とワインのリアージュ」(会場:井田寿司) ③「究極のイタリアンとワインのリアージュ」(会場:レストランテ・ジュエー)	①10/25金 18:30~ ②11/29金 19:00~ ③12/13金 19:00~ ※受講申込時に印鑑・運転免許証等をご持参下さい。	3,450円 ※貸切バス費(2回分) 2,300円(予約)	(一社)日本ムリ工協会 認定シニアムリ工 小西 亨一郎

お申し込みは、開催日の3日前までにお申し込みください。

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分 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	4,050円	クッキングサロン 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。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	4,050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	4,050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。 10月「秋の味覚 彩りの一品」 11月「記念日のおもてなし」 12月「家庭でもできる本格おせち」 ●材料費:1回800~1,000円	第3火	10:00 12:00	4,050円	大曲北料理研究会 料理研究会会長 10/15 星宮多賀司 中津屋和良調理 11/19 小松 裕 仕出しお料理代表 12/17 小田島 賢
季節のお菓子 無料体験 9/18水 ※材料費500円	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。 10月「菊(緑切り)、和風スイートポテト」 11月「栗羊羹かん、パンダまんじゅう」 12月「赤いXmasケーキ」 ●材料費:10月・11月は1回500円、12月は1,000円	第3水	14:00 16:00 18:00 20:00	4,050円 4,050円	おかしな家ふじた 店主 藤田 俊幸
スイーツの時間	主にケーキや焼き菓子を作ります。 10月「かぼちゃのマフィン」 11月「クリスマスケーキ」 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	4,050円 4,050円	製菓衛生師 長谷川 つかさ

温水プール・トレーニングルーム 随時ご利用できます

月	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座
火	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	講座
水	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	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	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座
金	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座
土	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座
日	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座

利用料金 ●630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…310円(1回/2時間まで)
●回数券…6回/3,150円 ●定期券…1か月/4,840円
※未就学児は無料となります。※小学3年生以下の児童の利用の際は、保護者水着着用で同伴利用が必要です。※浮き輪・道具などは使用できません。
※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。
持参するもの 水着・泳帽・タオル・ゴーグル(必要な方のみ)

月	9:45	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20:45
月	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座
火	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座
水	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座
木	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座
金	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座
土	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座
日	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座	フリー利用時間	フリー利用時間	講座	講座	講座	講座

利用料金 ●530円(1回/2時間まで) ●受講生・障がいのある方・65歳以上の方…260円(1回/2時間まで)
●回数券…6回/2,620円 ●定期券…1か月/4,300円
※ご利用は中学生以上となります。※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。
持参するもの 室内シューズ・運動できる服装・タオル

※表示の利用料金は、税率改正後の税込金額です。