3月8日(金)から受講申込みの受付を開始いたします

無料体験 このマークがついている講座は、無料体験週間(3/13(水)～3/19(火))に体験ができます(要予約)。
詳しくは表面をご覧ください。

お茶・着付・舞踊

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 茶道(裏千家) 3/14(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	16,900円	裏千家淡交会秋田支部参与 裏千家淡交会秋田支部 学校茶道相談役 佐々木 宗知
無料見学 きつけとマナー 3/18(月)	一人で早く、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	13:30～15:30	14,300円	装道礼法きもの学院認可 川尻きもの学院講師 礼法講師 川尻 のり子
		月	18:00～20:00	14,300円	
無料体験 民謡踊 3/18(月)	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	14,300円	(公財)日本民謡協会 師範教授 東 エイ子

書道・ペン習字・絵画

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
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。	火	18:00～20:00	16,900円	墨滴会総務 読売書法会理事 石井 竹華
無料体験 実用書道(かな含む) 3/13(水) 3/19(火)	日常生活に潤いをもたらす書。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。	火	13:30～15:30	16,900円	墨滴会常任理事 日本書芸院一科審査員 奥山 朱鳳
		水	18:15～20:15	16,900円	
無料体験 ペン習字 3/18(月)	「いろは」から連綿の美しい手紙文・冠婚葬の表書きまで。美しい手書き文字を目指して一緒に練習しましょう。	月	10:00～12:00	14,300円	墨滴会理事 伊藤 扇雲
絵画	水彩画を中心にアクリル画やデッサン等、幅広く対応します。基本から応用まで、楽しく活動できるように進めます。	火	13:30～15:30	16,900円	自由美術協会会員 県作家協会会員 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	15,600円	自由美術協会会員 県作家協会会員 木村 恭己
無料体験 色えんぴつ画 3/14(木)	好きな風景や動物などを、色えんぴつ・パステルで描いてみましょう。	木	13:30～15:30	16,900円	パステル和アート インストラクター 佐々木 美佐子

語学ほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 英会話 入門・初級 3/18(月)	全くの初心者から初級者の方のために、状況別の会話に慣れながら、英会話の基礎基本を身につけていくコースです。	月	18:30～20:30	14,300円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
無料体験 実用英会話 3/15(金)	自由自在にコミュニケーションできることを目指します。仕事で外国人の方と接することが多い方や進学・検定対策等、実力の養成に貢献いたします。	金	18:30～20:30	15,600円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
無料体験 総合英語 3/17(日)	英語の4技能、『話す』『聴く』『読む』『書く』を総合的に学びます。初心者から中・上級者に対応します。	日	10:00～12:00	15,600円	国際教養大大学院 英語教育修士 インバウンド・ディレクター 高橋 美浩
無料体験 中国語(入門) 3/13(水)	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	16,900円	JCF同路人 編集長 根田 暁子 ほか
韓国語(初級)	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	16,900円	木元 英子
言葉の考古楽(こうこがく)	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？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	13:30～15:00	7,800円	元小学校校長 秋田の言葉研究家 金子 俊隆

手芸・工芸

営利(店舗での販売等)を目的とした受講はご遠慮ください。

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
手編み	自分だけのオリジナルニットを作りませんか。初めての方でも基礎から学べるコースです。	第2・4木	10:00～12:00	7,800円	(一財)全日本編物教育協会 認定指導員 荒木 和子
無料体験 和裁 3/17(日)	初心者、経験者の方も初めから優しく指導します。古い着物を現代風にアレンジしたり、今ある着物を切って二部式の着物に作り直したりといったご要望にもお応えします。	日	13:30～15:30	15,600円	和裁一級技能士 職業訓練指導員 前田 條子
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を添えましょう。	第2・4日	10:00～12:00	7,800円	手作り工房 気ままま 多枝 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、どなたでもろいろと楽しむことができます。	第2・4土	13:30～15:30	7,800円	伝農 千鶴子
籐工芸	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：4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26**	水(月2回)	13:00～15:00	7,800円	佐々木 礼子
PPバンドで編む オシャレなプラカゴ	色・デザインのバリエーションが豊富で、軽くて水に濡れても大丈夫。初めての方でも講師が丁寧に教えます。 **開講日：4/3、4/17、5/1、5/15、6/5、6/19**	水(月2回)	13:00～15:00	7,800円	手作り籠工房m 主宰 冨木 真喜子
陶芸	あなただけの作品づくりに挑戦できます。はじめての方でも、気軽に取り組んでいただけます。	木	14:00～16:00	15,000円	雲雀 亮一
		土	14:00～16:00	15,000円	
マーブルアート	接着剤などを使わず、ワイヤー1本でビー玉を固定して鮮やかな作品を仕上げる新しいアートです。(材料代1回2,000円位) **開講日:4/25、5/16、6/13**	木(月1回)	13:30～15:30	5,100円	アトリエ cielo. 秋山 多賀江

趣味ほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
写真	プロが教える一眼レフカメラの基礎講座。写真の知識を楽しく学びましょう。月一回は朝から外出し、撮影実習をいたします。	第2・4月	(館内時) 13:30～15:00	7,800円	㈲井上写真工房 秋田県写真館協会副会長 井上 剣太郎
無料体験 囲碁 3/18(月)	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丁寧に指導します。	月	13:30～15:30	14,300円	日本棋院大仙支部幹事長 伊藤 敏夫
無料体験 ほっこり川柳 3/19(火)	川柳は、ありのままの自分を表現する、思いの文芸です。頭の中をマッサージして、ほぐれた知識に少しの汗を滲ませ、心の旅の一行詩をしたためます。	第1・3火	10:00～11:30	7,800円	よみうり文芸 元柳檀選者 高橋 三鳩枝
そろばん	**【対象：小学生～一般】** 計算力を高め、集中力・記憶力・忍耐力など、「生きる力」を身につけることができます。また、右脳が活性化し、脳トレにもとても有効な手段です。 ※右記時間内、ご都合の良い時間帯60分ほどの受講になります。	金	15:30～17:30	14,300円	日の出珠算研究塾塾長 川原 日出男

※ 赤枠の講座は、前期からの継続者多数により申込受付ができない場合もありますので、お問い合わせください。

音楽

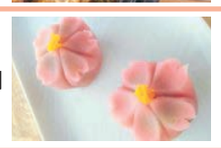
講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
ヨガDEボイトレ 大人の声楽レッスン	ヨガを取り入れたボイトレであなたの声を輝かせます。初心者歓迎。童謡からミュージカル、クラシックなど歌いましょう。	第2・4金	13:30～15:00	7,800円	全米ヨガアライアンス RYT200 音楽教室主宰・声楽家 茂木 美竹
楽しいコーラス	楽譜が読めなくても大丈夫。歌う姿勢や美しく豊かな発声のポイントを楽しく学び、日本や世界の音楽に親しみ、二部合唱から本格的な合唱曲まで歌えるようになります。	第2・4金	10:30～12:00	7,800円	全米ヨガアライアンス RYT200 音楽教室主宰・声楽家 茂木 美竹
無料体験 文化箏(ぶんかごと) 3/19(火)	さくら、荒城の月など、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	16,900円	文化箏準教師 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。	木	18:30～19:30	16,900円	山手 昌行
無料体験 オカリナ 3/15(金)	楽譜が読めなくても大丈夫。初めてオカリナを吹く方のために、持ち方、指や息の使い方から始め、曲が吹けるようになる講座です。	第1・3金	13:30～15:00	7,800円	松尾 可祥
津軽三味線(入門)	三味線が初めての方やブランクがある方のための講座です。三味線は、講座内一回1,000円で貸し出し可能。受講後、『津軽・秋田三味線』講座へ移行が目標です。	第2・4火	19:50～20:50	9,000円	民謡・津軽三味線 黒澤会/会主 二代目 井上成美(黒澤博幸)
津軽・秋田三味線	津軽三味線の名手 二代目 井上成美(黒澤博幸)氏が指導。津軽・秋田民謡を学び、弾く楽しさをプロの奏者と存分に楽しめます。	第2・4火	18:00～19:30	10,200円	民謡・津軽三味線 黒澤会/会主 二代目 井上成美(黒澤博幸)
シニアのための(60歳以上) 脳トレピアノ®	はじめての方は1本指でも大丈夫！レベルに合わせて、分かりやすく楽しく弾けるコツをお伝えします。ピアノで脳を活性化させて、いきいきと元気に輝きましょう！	第2・4火	10:00～11:30	7,800円	ピアノゆうゆう塾® エグゼクティブ講師 佐藤 香純
		第1・3木	10:30～12:00	7,800円	

地域文化講座

講座名	内容	日時	3ヵ月分受講料等	講師
自然講座(植物)	私たちの身の周りの豊かな自然を楽しむために！ 可憐な花たちが待つ、春から初夏の野山にご案内します。 ①伊豆山(大仙市) 新緑の中、伊豆山に登りましょう。イワウチワ・オウレン・タムシバなど早春の植物を観察します。 ②善知鳥登山口(美郷町) ニリンソウ・オオバキスミレなどを観察します。山菜も待っているかも！ ③栗駒野鳥の森湿原(東成瀬村) 初夏の湿原で、ワタスゲ・サギスゲ・イワカガミなどを観察します。成瀬ダム一望の展望台へも。	①4/15(月) 8:30～12:00 ②5/13(月) 8:30～12:00 ③6/17(月) 8:30～16:00 (①②は自家用車分乗、③は貸切バスで移動)	8,000円 ※バス代含む	秋田自然史研究会会長 沖田 貞敏
野鳥講座	新緑の中、子育てに奮闘する野鳥たちを観察しましょう。 ①神宮寺岳見から大浦沼－下深井－仏沢公園へと。新緑の中でベニマシコやミサゴ、チョウゲンボウなどを探しましょう。 ②長野立石から由利本荘市諏訪山トンネル、そして長者屋敷へと、新緑の中でのハヤブサ観察です。 ③能代市"風の松原"へ。今年こそ、サンコウチョウを見つけましょう。	①4/16(火) 8:30～16:00 ②5/21(火) 8:30～16:30 ③6/25(火) 8:30～17:00 (①は自家用車分乗、②③は貸切バスで移動)	12,500円 ※バス代含む	日本野鳥の会 鈴木 三郎
歴史探訪	「歴史に触れて、歴史を身近に」 ふるさとの歴史に触れ、歴史を発見する面白さをご一緒に。 ①楢岡城(南外地域)から春の城歩きをスタートする ②金沢城を歩き「雁行の乱れ」の推定値を行く ③小野城(雄勝地域)を歩き、湯沢市内を行く ④山形県で「縄文の女神」を見学し、羽州街道を北上する ⑤今年前半の探訪を振り返る＋歴史小話	①4/18(木) 9:00～12:00 ②5/ 9(木) 8:30～12:00 ③5/23(木) 8:30～16:00 ④6/ 6(木) 7:30～17:00 ⑤6/20(木) 10:00～11:30 (①②は自家用車分乗、③④は貸切バス、⑤の会場はペアーレ大仙)	14,500円 ※バス代含む	県文化財保護審議会委員 藤澤 昌
ワイン講座(初級・中級)	『憧れは、やめられない！！ フランス三大銘醸地「ボルドー格付け」「ブルゴーニュ銘醸村」「シャンパーニュ」』 ①ボルドー格付けワインの素晴らしさ ②憧れのブルゴーニュ銘醸村 ③スパークリングからシャンパーニュ「カバからドンペリまで」	①4/12(金) 18:30～ ②5/17(金) 18:30～ ③6/ 7(金) 18:30～ (会場は、いずれもペアーレ大仙)	3,900円 ※ほかに会費3回分で15,000円	(一社)日本ソムリエ協会 認定シニアソムリエ 小西 亨一郎

お料理

お申し込みは、開催日の3日前までにお願いします。※ただし、先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
営利(飲食店におけるメニューへの転用等)を目的とした受講は固くお断りいたします。

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
管理栄養士が教える 旬deレシピ	テーマに沿って旬のレシピを紹介します。 4月「春野菜レシピ 春野菜と豆腐の春巻き 他」 5月「春の洋食メニュー さわらのチーズフライ 他」 6月「スタミナメニュー シンガポールライス 他」 ●材料費：1回600～800円	第2金	10:00～12:00	4,500円	ベアーレ大仙 管理栄養士 高橋 由佳
美味健康中國料理	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	4,500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600～800円	第4火	10:00～12:00	4,500円	韓国家庭料理 はんあり 店主 小坂 侑子
無料体験 季節のお菓子 3/13(水) ※材料費別途	季節に合った和菓子や洋菓子を作ります。 4月「桜(練切)、若菜羹」 5月「かきつばた(ういろう生地)、ティラミス」 6月「焼鮎、水牡丹」 ●材料費：1回600円 	第3水	14:00～16:00	4,500円	おかしの家ふじた 店主 藤田 俊幸
スイーツの時間	主にケーキや焼き菓子を学びます。 4月「マフィン」 5月「蒸しチーズケーキ」 6月「お楽しみシフォン」 ●材料費：3回分1,800円	第2土	10:00～12:00	4,500円	製菓衛生師 長谷川 つかさ
			14:00～16:00	4,500円	

温水プール・トレーニングルーム フリー利用のご案内

随時ご利用できます

温水プール

※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・遊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。

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

●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

●持参するもの
水着・水泳帽・タオル
ゴーグル(必要な方のみ)

トレーニングルーム

※ご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。

(時間)	9:45～11	11～12	12～13	13～14	14～15	15～16	16～17	17～18	18～19	19～20	20～20:45
月	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)					フリー利用時間					
火	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)				講座	フリー利用時間				講座	
水	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)					フリー利用時間					
木	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)				講座	フリー利用時間				講座	
金	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)					フリー利用時間				講座	
土	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)				講座	フリー利用時間					
日	フリー利用時間(初回の方は、ご遠慮ください)			フリー利用時間							

●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

●持参するもの
室内シューズ・運動できる服装
タオル