大仙市健康文化活動拠点センター
ペアーレ大仙

受講生募集

受講期間 令和6年 4月～6月

3月8日(金) 受講受付開始!!

4月から始める新設講座

新設 何かを始めよう！ セルフケアと簡単筋トレ
何かを始めなきゃ…と思っても、何を？どう？セルフケアとストレッチ・筋トレのポイントを確認して実践してみましょう。
●開講日／毎週月曜日
●時　間／15:00～16:00
●受講料／13,000円
●講　師／健康運動指導士 金澤 直子

3ヶ月限定 はじめての運動と食事
健康でいきいきとした生活を送るためには「運動」と「食事」の両方が大切！自宅でも続けられるストレッチや筋トレなどの運動と食事の知識を身につけて、「健康づくり」をはじめましょう！
●開講日／毎週火曜日
●時　間／10:00～11:15
●定　員／10名　●受講料／16,900円
●講　師／ペアーレ大仙 インストラクター、管理栄養士

新設 暮らしの中に彩りを 花を飾ろう

生活空間に花を飾りませんか？植物を見つめ、生ける楽しさを知り、自分だけの作品を作りましょう。
●開講日／第2・4水曜日
●時　間／16:00～17:00
●定　員／10名
●受講料／7,800円
●講　師／小原流 一級家元教授・研修士 三浦 素子
★花材料1,000～1,500円は、当日講師にお支払いいただきます。

新設 無限の可能性への挑戦！ 将棋教室
将棋人気が高まっています。子どもから大人まで楽しめます。初めての方のための「入門コース」、上達したい方のための「初級・中級コース」。集中力・記憶力を高め、脳トレとしても有効です。楽しい将棋に挑戦しましょう！
●開講日／入門コース…第1・3水曜日
初級・中級コース…第2・4水曜日
●時　間／16:00～17:30
●受講料／各7,800円(6回分)
●講　師／佐藤 正道

新設 映画やドラマで楽しく英会話力アップ！ 映画で英会話

映画やドラマの登場人物の会話を活用し、コミュニケーションを楽しみます。英語初心者～中上級者の方々に対応します。
●開講日／第2・4土曜日
●時　間／10:00～12:00
●受講料／7,800円
●講　師／高橋 美浩
(英語教育修士、インバウンド・ディレクター)

再設 パソコン教室 ～エクセル応用～

「エクセル」の基本操作はできるけど、もう一歩ステップアップしたい方を対象に、関数の使い方、複合グラフ作成、データベース機能等について、じっくり実習します。
●開講日／毎週水曜日
●時　間／14:00～16:00
●定　員／10名　●会場／ペアーレ大仙
●受講料／15,600円(テキスト代別途2,200円)
●講　師／パソコンインストラクター 髙橋 悦子
★ご自分のパソコンをご持参ください。
(ワード・エクセルが入っているパソコン)

受講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。表示の受講料は、税込金額です。

受講期間の途中からも手続きできます ※一部講座を除く

◆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・本人の病気以外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。　※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。

食事や健康のこと、なんでもご相談ください！
管理栄養士の栄養相談
●料　金／1回 600円 (約30分)
●ご予約／お電話または窓口で。
ますは、お気軽にお問い合わせください♪

随時見学OK

TEL 0187-63-8600
●受付時間／9:30～20:00 (土・日は17:00まで)
●休館日／祝日、施設点検整備日
〒014-0024　大仙市大曲中通町6-10　https://www.peare-daisen.com

3/1(金)より体験申込可 無料体験集中開催
※定員になり次第、締め切らせていただきます

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)～19(火))**内の実際の開講日及び時間帯に、受講生と一緒に講座を無料体験できます。
★ただし、講座によっては実際の講座時間より短い時間となる場合や材料費が必要な場合があります。

無料体験を希望される方は、3/1(金)から体験日の3日前までにお電話でお申し込みください

水中運動

講座名		内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
水中ウォーキング	A	週に一度、プールで楽しく運動し、体力を高めましょう。	月	13:30～14:30	13,500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でも、水の中では楽に動けます。普段使わない筋肉を動かし、体力を維持・回復させましょう。	金	10:30～11:30	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
無料体験 3/13(水) 健康づくり水中運動	A	温水の抵抗や浮力を利用した体にやさしく無理のない有酸素運動です。健康運動指導士が楽しく指導します。 Aコースは、高齢者、高血圧症、腰痛、肩こり、関節痛でお悩みの方向け。	水	18:00～19:00	17,550円	健康運動指導士 温泉利用指導者 ヘルスケアトレーナー 柴田 栄宜
	B	Bコースは、中高年者、運動不足解消、生活習慣病予防、足腰に不安のある方も効果的。	水	19:00～20:00	17,550円	
無料体験 3/14(木) 楽ラク♪アクアダンス		運動が苦手、という方でも大丈夫！！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。	木	13:30～14:30	17,550円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
無料体験 3/16(土) 水中エクササイズ		簡単なアクアビクス・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みます。	土	13:30～14:30	16,200円	フィットネスインストラクター 照井 美智子
無料体験 3/19(火) AQUA ZUMBA®		プールの中で効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。膝、腰に負担をかけずに、楽しくリフレッシュできます。	火	10:30～11:30	17,550円	AQUA ZUMBA® インストラクター 戸田 加代子

スイミング

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	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。	水	13:30～14:30	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子
無料体験 3/14(木) 健康アップスイミング ※女性のみの募集です。	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。	木	19:00～20:00	17,550円	日本体育協会公認 水泳指導員 高橋 幸
	クロール・背泳ぎを中心に、色んな泳法を行います。潜れない方、初心者の方も参加可能です。レベルに合わせて指導します。	金	13:30～14:30	16,200円	
無料体験 3/19(火) ヘルシースイミング	4泳法の基本を練習していきます。	火	13:30～14:45	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子
無料体験 3/13(水) 3/19(火) レディーススイミング ※女性のみの募集です。	4泳法の基本を練習していきます。	火	18:45～20:00	16,200円	日本体育協会公認 水泳指導員 藤田 まり子
	4泳法を細かく練習して、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	16,200円	
無料体験 3/18(月) はつらつスイミング ※女性のみの募集です。	4泳法を覚えてたくさん泳ぎ、元気になりましょう。	月	19:15～20:15	13,500円	佐々木 春江

マシントレーニング

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
シニアのための筋トレ	【対象:運動不足の方、これから運動を始めたい方】 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	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
無料体験 3/19(火) いきいきトレーニング	個人の体力に合ったトレーニング(マシーン、ダンベル、ボールなど)を行い、無理なく体力向上・健康増進をします。	火	13:30～15:00	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
無料体験 3/14(木) 3/19(火) 効果体感トレーニング	一人では心細く不安な方も、インストラクターがあなたの要望に全力でお応えします。個人の体力・目的に応じたメニューをお作りしますので、安心してお越しください♪ ※㈭の講座は、体力向上のためのグループレッスンになっています。個人メニューをご希望の方は、㈫・㈯の講座をおすすめします。	火	19:00～20:30	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
		木	19:00～20:30	16,900円	
		土	13:30～15:00	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大
無料体験 3/15(金) シェイプトレーニング ※女性のみの募集です。	ひとりひとりに合ったメニューで無理なく行い、筋肉を鍛えながら体脂肪を落とし、健康的に引き締まった体を作ります。	金	19:00～20:30	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 永瀬 貴大

※ □ 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。

キッズ・ジュニア

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
楽しい運動教室	【対象:年長児～小学校3年生】 マット・とび箱・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きな子どもになるよう、ゲームを取り入れながら皆と楽しく運動できます。	月	16:30～17:30	14,850円	小学校体育指導者 小原 弘 ペアーレ大仙インストラクター
無料体験 3/16(土) 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ために、楽しく、安全で、続けていくことができるようプログラムしていきます。	土	10:00～11:00	15,600円	CROSS WAVE インストラクター 斉藤 梓
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。楽しくリズムに乗りながら、難しいステップにも挑戦します。更に、忍耐力や協調性も身につけることを目標にしていきます。	土	11:15～12:15	15,600円	
無料体験 3/15(金) テーマパークダンス	【対象:小学生～一般】 テーマパークダンスとは、全国にあるテーマパークショーやパレードで踊られているダンスです。はじめての方でも楽しめるプログラムです。	金	16:30～17:30	15,600円	金谷 昌子
無料体験 3/17(日) 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、リズム感・感受性・表現力を養います。踊ることの楽しさを多くの人に味わっていただきたいと思います。	第1・3日	14:00～15:00	6,500円	SGバレエ 主宰 佐藤 さとみ
無料体験 3/15(金) そろばん	【対象:小学生～一般】 「そろばん」は世界から注目されている教育ツール。計算力を高め、集中力・記憶力・忍耐力など、「生きる力」を身につけます。特に、暗算に力を入れて指導します。 ※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

エアロ・ダンス・バレエほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/18(月) ソフトエアロ	よりゆっくりなテンポで、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。	月	13:30～14:45	14,300円	フィットネスインストラクター 照井 美智子
無料体験 3/14(木) ベーシックエアロ	基本の動作からはじめます。日ごろの運動不足解消・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	16,900円	JAFA公認インストラクター 佐々木 春江
無料体験 3/15(金) ZUMBA®(ズンバ)	ラテン音楽を中心として、サルサ、ヒップホップなど、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。	火	19:45～20:45	16,900円	ZUMBA® インストラクター 戸田 加代子
		金	10:00～11:00	15,600円	ZUMBA® インストラクター 湯野澤 明恵
無料体験 3/15(金) コンバットパンプ	軽快なリズムでダイナミックにパンチ！キック！格闘技の動きを全身で行い、日ごろのストレスや脂肪をノックアウト！運動量と激しさを求める方はぜひ♪	金	19:30～20:30	15,600円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
社交ダンス(初級)	社交ダンス初めての方、お待ちしています。	火	10:30～12:00	16,900円	日本アマチュアダンス技術検定委員 藤肥ダンススクール主宰 藤肥 誠行
無料体験 3/19(火) 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	16,900円	
ジャズダンス	正しいジャズダンスの基本を身につけ、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？！ 開講日:4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22	土(月2回)	13:30～15:00	7,800円	S.T.Rays インストラクター 高橋 紗輪子
無料体験 3/15(金) テーマパークダンス	【対象:小学生～一般】 テーマパークダンスとは、全国にあるテーマパークショーやパレードで踊られているダンスです。はじめての方でも楽しめるプログラムです。	金	16:30～17:30	15,600円	金谷 昌子
無料体験 3/13(水) フラダンス(ゆっくりクラス)	フラの魅力は「健康」「美」「心」。ゆっくりとしたペースで進めますので、初めての方や初心者の方も安心してご参加ください。	水	19:45～20:45	15,600円	Hula O Ka Wai Ola O ʻĀkau 主宰 佐々木 春江
無料体験 3/14(木) 3/15(金) フラダンス	誰でもいつでも楽しく踊れるフラ。ハワイの優雅で、楽しい音楽に合わせて心と体をリフレッシュ！ ※㈯クラスの開講日は、申し込み時にお伝えいたします。	木	18:30～19:30	16,900円	Hula O Ka Wai Ola O ʻĀkau 主宰 佐々木 春江
		金	14:45～15:45	14,300円	
		土(月2回)	15:30～16:30	6,500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、美しく踊ります。初心者の方もどうぞ。	第2・4木	15:00～16:00	8,400円	ハワイアンダンスプロインストラクター 加藤マリアクリスティーナ
無料体験 3/15(金) 大人のモダンダンス	どこかで耳にしたことがある邦楽や洋楽に合わせ、踊ることを楽しむクラスです。	第1・3金	18:00～19:15	7,800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
無料体験 3/13(水) クラシックバレエ	優雅な音楽にのせて、手先から足先まで使って踊るバレエのレッスンをお楽しみください。	水	18:15～19:30	15,600円	山石さやかバレエ教室 主宰 山石 さやか
Let's! ランニング	走りの基本と動きづくりを取り入れながら進めていきます。マラソンを始めてみたい方も是非チャレンジしてみませんか?	土	9:45～11:15	15,600円	ペアーレ大仙インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾

気功・健康体操ほか

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	講師
無料体験 3/13(水) 気功太極拳	深い呼吸とともに柔らかく円を描き無理なく動きます。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	15,600円	楊名時太極道協会師範 小川 晴恵
そきんそうこつこう 疏筋壮骨功	筋力、骨を強化する気功です。筋力不足からくる腰痛、肩こり、関節痛など。静かな動きで経絡、ツボを刺激し、血流が良行!!	第1土	15:15～16:30	3,900円	北京体育大学 導引養生学習得 財日本スポーツクラブ協会 JSCAマスター 小林 恵津子
無料体験 3/13(水) 3/18(月) 女性のための健康エクササイズ	無理のない体幹トレーニングと有酸素運動で体力をつけ、転倒予防や疲れにくい身体づくりを行っていきます。お腹痩せ体操や尿もれ・失禁予防体操も行います。また、ツボ押しやストレッチで血流を良好にし、免疫力アップや健康維持に繋げます。	月	10:00～11:30	14,300円	(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 大曲スポーツクラブ 円熟体操指導員 中嶋 章江
		水	10:00～11:30	16,900円	
無料体験 3/14(木) 3/15(金) 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?	木	13:30～14:30	16,900円	ペアーレ大仙 インストラクター 健康運動指導士 鈴木 慎吾
		金	13:20～14:20	15,600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)。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	7,800円	日本ボディボテンシャル協会 公認指導士 金澤 直子
素笑顔アップ講座	3か月でセルフケアを身につけます。筋膜にアプローチしたマッサージで顔のコリや表情のクセを緩めます。顔や口が軽くなって笑いやすくなります。しなやかで自然な笑顔をひき出しましょう!	第2・4金	18:30～20:00	7,800円	表情力セラピスト 歯科衛生士 中川 よしこ

ヨガ・ピラティス

講座名	内容	曜日	時間	3ヵ月分受講料	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、自分の中に気付きを重ねましょう。「今」に生きる。あなたのヨガを実践しましょう。	水	13:30～14:40	15,600円	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤 菜穂子
		木	19:45～20:55	15,600円	
		第2・4土	10:00～11:10	7,800円	
無料体験 3/19(火) ヨガベーシック	ヨガの基本ポーズを実践します。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。不必要なものを捨て、本来の心身の状態へ戻します。	火	18:30～19:30	16,900円	全米ヨガアライアンス RYT200 佐藤 菜穂子
無料体験 3/13(水) トータルヨーガ	ポーズと瞑想によって自分と向き合い、心身の調和をはかります。初心者の方も無理なく行えます。心もしなやかに、ストレスに負けない「自分」を一緒に取り戻していきましょう。	水	10:30～12:00	16,900円	ヨーガインストラクター 伊藤 江美子
無料体験 3/15(金) ハタヨガ	ポーズや呼吸法・瞑想を通して、姿勢や歪み・自律神経を整え、体と心を本来の状態へ調整していきます。	金	10:30～12:00	15,600円	認定ヨーガ療法士 全米ヨガアライアンス RYT200 又井 由貴子
無料体験 3/18(月) マットピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えバランスのとれた体にすることを目的としています。高齢者や不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。	月	19:45～20:45	14,300円	BESJマットピラティスインストラクター 伊藤 歩美