

秋田テルサの料理教室

お問い合わせは秋田テルサまで ☎018-826-1800

3月〈受付中〉

13日(水) 16名

桜餅と抹茶ようかん



【受講料】2,500円【講師】鈴木 まり子

26日(火) 12名

ミモザサラダとたらこスパ&ミカンフォカッチャ



【受講料】2,200円【講師】吉田 岳青

9日(火) 12名

春の漁師風スパゲッティ&ぼっかけアンチョビ&ローズマリーのフォカッチャ



【受講料】2,200円【講師】吉田 岳青

17日(水) 16名

美味しく可愛い♪フルーツ大福



【受講料】2,500円【講師】鈴木 まり子

【時間】10:00~13:00
【携行品】エプロン、三角巾、筆記用具
 ※キャンセルは材料準備の都合上、実施日を含まない3日前の17時までご連絡ください。それ以降のキャンセルは受講料全額を納入していただきます。
 ※男子厨房に入る は、男子のみ対象です。
 ※終了時間が多少前後することがございます。
 ※教室で調理したものは原則、会場内でお召し上がりいただきます。持ち帰りの方はラップ、容器等をご持参ください。
 なお、持ち帰りされた場合はお早めにお召し上がりください。
 ※写真はイメージです。

18日(木) 12名

香ばしいプレッツェル&ホワイトチョコとピスタチオのマドレーヌ



【受講料】2,400円【講師】高橋 滋子

27日(土) 16名 **男子厨房に入る**

巻かずに包むだけで極上ロールキャベツ



【受講料】2,000円【講師】山田 由美子

秋田テルサでは料理教室の講師を募集しております。詳しくはお電話ください。

フリーレッスン お申込・窓口で受け付けます!! 3月 申込受付中!! 4月 申込受付開始!! 3月19日(火) 10:00~11:30 申込受付開始!! 受講料 1回 660円 先着10~15名 ※お申し込み可能あり 携行品 運動しやすい服装・タオル・飲料水 ※このマークが付いたレッスンは室内シューズが必要です。	月 ウェービング ヨーガ 10:30~11:30 ヨガマットが必要 インストラクター 工藤 あき子 ウェービングを使用し、全身をほぐして引き締め、簡単なヨガポーズを行ってしなやかな体を作ります。	月 いすヨガ 14:00~15:00 ヨガマットが必要 インストラクター 山田 由美子 イスで、下半身が痛い方も安心して楽しめます。柔軟性を高め、しなやかな体作りを目指します。	火 健康体操 9:50~10:50 ヨガマットが必要 インストラクター 仲谷 直子 和室で、ストレッチを中心に適度に体を動かします。柔軟性を高め、しなやかな体作りを目指します。	火 フローピラティス 13:30~14:30 インストラクター 石井 かず美 音楽に合わせて行う「動くピラティス」と言われるフローピラティスは、筋力増進や、柔軟性を高めるほか、リラックス効果があります。ストレッチポールを使用したのはがけもご用意しています。	火 ビューティヨガ 14:00~15:00 ヨガマットが必要 インストラクター 山田 由美子 骨盤矯正や子宮の健康に良いヨガです。柔軟性を高め、血流が良くなるなど、冷えの改善にも効果があります。	火 エアロビクス 19:00~20:15 インストラクター 高橋 美香子 有酸素運動で脂肪を燃焼させて身体をスリキリさせます。	
木 青竹エクササイズ 9:15~10:15 バスタオルが必要 インストラクター 保坂 公美 音楽に合わせて青竹を踏み、足の指や足首を強くします。全身の血流を良くして、脳も活性化させます。	木 パレトン 10:00~11:00 インストラクター 石井 かず美 フィットネス・バレエ・ヨガを融合したものをパレトンと呼びます。柔軟性、骨バランスを整えて美しいボディラインを作る効果があります。	木 コリ、ハリ解消エクササイズ 10:30~11:30 インストラクター 奈良 久美子 肩、膝、腰などの不調を軽減する運動です。筋力の緊張をとるエクササイズと軽い筋力トレーニングを行います。快適に過ごせる身体を目指します。	木 ディスコエクササイズ 13:30~14:30 インストラクター 工藤 あき子 リズムに合わせて楽しくエクササイズを行います。発汗を促してリフレッシュします。	金 初心者のエアロビクス 10:15~11:15 インストラクター 仲谷 直子 有酸素運動は脂肪燃焼効果が高くダイエットに効果的です。	金 ZUMBA® 13:15~14:15 インストラクター 保坂 公美 アップビートな音楽に合わせて体を動かすダンス系エクササイズで、楽しみながら、心身の健康を目指します。	金 ヨガピラティス 13:30~14:30 インストラクター 工藤 あき子 体幹をきたえたるピラティスとバランスを重んじたヨガをミックスした運動です。	土 エアロビクス 10:00~11:30 インストラクター 高橋 美香子 有酸素運動で脂肪を燃焼させて身体をスリキリさせます。初心者大歓迎!

ワークパル 会社の福利厚生ならワークパル!!

事業所数 749事業所/会員数7,706(2月現在) 加入方法 事業所単位(2名以上)
 会費 1名につき/入会金300円 会費 月額600円
 特典 給付金/結婚、出産などの祝い金、病気、災害などのお見舞い金 他
 各種助成/健康診断、ペット予防接種、カルチャースクール 他
 優待割引/お買い物、お食事、宿泊施設など

お申込み・お問合せ ☎018-889-8986 (一財)秋田市勤労者福祉振興協会 ワークパル https://workpal.zenpuku.or.jp

サンライフ秋田 体感講座 Wの刺激(脳と足裏) ~青竹エクササイズ~

青竹を踏みながら脳と足裏に刺激を与えて、体調改善や脳の活性化を目指す欲張りなプログラムです。
 【申込受付】令和6年3月2日(土) 10:00~ 電話または、サンライフ秋田受付窓口にて

日程 令和6年3月21日(木) 14:00~15:15
 受講料 950円(1回分)
 携行品 青竹・ヨガマット(貸出可)・スポーツタオル・飲料水
 対象者 19歳以上の男女
 定員 15名(先着順)

お申込み・お問合せ ☎018-863-1391 サンライフ秋田 http://www.sunlife-akita.jp/

西部体育館 開館時間 午前9時から午後9時まで 休館日 12月31日~1月1日

1 9:00~11:00	4 15:00~17:00
2 11:00~13:00	5 17:00~19:00
3 13:00~15:00	6 19:00~21:00

ご利用方法や施設の空き状況など、お気軽にお問い合わせください。

お申込み・お問合せ ☎018-828-1180 ☎010-1633 秋田市新屋敷木町2-55 http://www.aki-terrsa.or.jp/seibu/top.htm

秋田県勤労身体障害者スポーツセンター 体育館&多目的グラウンド

ご利用方法や施設の空き状況など、お気軽にお問い合わせください。

利用料 障がい者の方は無料、障がい者以外の方は有料(原則、事前の予約が必要です)
 休館日 (4月) 3日、10日、17日、24日、30日
 (5月) 1日、4日、5日、7日、8日、15日、22日、29日
 (6月) 5日、12日、19日、26日

お問合せ ☎018-863-7762 FAX ☎018-863-7765 ☎010-1602 秋田県勤労身体障害者スポーツセンター

アクセス

- 秋田自動車道南1Cから 約5分
- 県庁・市役所経由から 国道13号線経由 約25分
- 秋田駅から県道横山金足線経由 約20分
- 秋田空港から 約20分

各講座へのお申込み・お問合せはこちらへ ☎018-826-1800 ☎010-1413 秋田市御所野地蔵田三丁目1-1 http://www.aki-terrsa.or.jp

秋田テルサでは、スクールの講師を募集しております。詳しくはお電話ください。

秋田テルサ 2024年春号

一般講座 特別講座

お申込み受付開始
3/9 SAT AM10:00~
 ※3月9日(土)は電話のみの受付となります。
 ☎018-826-1800
 【表示価格はすべて税込です】

秋田テルサのカルチャースクール

受講生募集案内

見学をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

HPはこちら 

秋田テルサ 講座案内 検索

特別講座 1 **元ブラウブリッツ秋田 前山 恭平氏が教える女子フットボール教室**

ジュニア編 一般編

日程 令和6年4月20日(土)~	日程 令和6年4月20日(土)~
時間 14:00~15:30	時間 16:00~17:30
対象 年中~小学6年生まで	対象 中学生~一般

受講料 1,800円 携行品 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物 講師 前山 恭平 (元ブラウブリッツ秋田選手、ブラウブリッツ秋田スクールコーチ)

【チームプロフィール】 秋田県唯一のリーグチームとしてJ1昇格を目指し、J2リーグを戦っています。ブラウブリッツ秋田サッカースクールは秋田市、由利本荘市、にかほ市、雄勝市、大仙市、大館市で小学生向けのサッカースクールを行っており、ブラウブリッツ秋田のホームゲーム時には大人のサッカー教室などをスタジアムで実施しています。今回は元ブラウブリッツ秋田の前山恭平さんとサッカースクールコーチが参加しますので、ぜひ一緒にサッカーを楽しみましょう!当日はブラウコンもきます。

特別講座 6 **初めての陰陽五行占星術**

東洋占星術の基礎である陰陽五行。起源は古代中国で、紀元前17世紀(日本では縄文時代)には成立していた思想のひとつです。令和6年は甲辰の年。甲辰とは?陰陽五行って?東洋占星術に興味がある初心者向けに解説します。

日程 令和6年4月5日(金)
 時間 19:00~20:30
 受講料 1,500円
 携行品 筆記用具
 募集人数 20名
 対象 一般
 講師 中ノ瀬 鈴(算術学鑑定士)

【講師プロフィール】 鑑定歴20年。元々は占いの現業主義。思わぬきっかけと出会いから占いの面白さを学ぶこととなり8年間弟子入りし独立。占いの面白さをよりよく理解出来る占い師。

特別講座 7 **秋田の戊辰戦争 ~それぞれの真実~**

歴史の闇に葬られた秋田の知られざる幕末について学びます。

日程 令和6年4月13日(土)
 時間 18:30~20:00
 受講料 1,500円
 携行品 筆記用具
 募集人数 30名(先着)
 対象 一般
 講師 榎山 敬輔(秋田県戊辰戦争映画プロジェクト代表)

【講師プロフィール】 幕末の秋田に興味を持ち独自視点で研究。映画化を目指しYouTubeで動画を配信し再生回数15万以上を達成する。小説などの創作活動。図書館などでの講演会を行うなど積極的に活動している。

特別講座 2 **素晴らしき鉄道の世界 PART3**

好評の鉄道シリーズ第3弾。今年は「羽越本線100周年!」機関車、電車の種類を学ぶのももちろん、羽越本線の今昔も学びます!(鉄道写真のお土産つき ※一家族1枚)

日程 令和6年4月13日(土)
 時間 10:30~12:00
 受講料 1,500円
 携行品 筆記用具
 募集人数 30人(先着)

【チームプロフィール】 秋田県唯一のリーグチームとしてJ1昇格を目指し、J2リーグを戦っています。ブラウブリッツ秋田サッカースクールは秋田市、由利本荘市、にかほ市、雄勝市、大仙市、大館市で小学生向けのサッカースクールを行っており、ブラウブリッツ秋田のホームゲーム時には大人のサッカー教室などをスタジアムで実施しています。今回は元ブラウブリッツ秋田の前山恭平さんとサッカースクールコーチが参加しますので、ぜひ一緒にサッカーを楽しみましょう!当日はブラウコンもきます。

特別講座 3 **~ファイナンシャルプランナーから学ぶ~暮らしに役立つファイナンシャル入門講座**

新NISAをやってみたいけどよくわからない方、始める前に知っておきたいことなどわかりやすく解説します。

日程 令和6年4月26日(金)
 時間 19:00~20:30
 受講料 1,500円

携行品 筆記用具 講師 津田 宏美 (ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタント)

新規講座 76 **コアエクササイズ**

体幹を整えて楽しく健康になりましょう! 1日限りの有料体験講座あり!

有料体験講座(申込受付中) 通常講座(3月9日(土)AM10:00~受付開始)

日程 令和6年3月13日(水)	日程 令和6年4月10日(水)
時間 10:15~11:30	時間 10:15~11:30
受講料 1,200円	受講料 10,700円(10回分)
携行品 運動できる服装、ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル2枚、飲み物	携行品 運動できる服装、ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル2枚、飲み物
募集人数 10名	募集人数 10名
対象 一般	対象 一般
講師 関村 幸子(健康運動指導士・NCA認定コンディショニングトレーナー)	講師 MARK ASHCROFT(マークアッシュクロフト/イギリス人講師)

特別講座 4 **春の華やかなフラワーゼリー**

思わず見惚れてしまう 彩り豊かな フラワーゼリーを作ります。

日程 令和6年3月23日(土)
 時間 10:00~12:30
 受講料 1,500円
 材料費 2,000円
 携行品 エプロン・三角巾・容器
 募集人数 10名
 対象 一般
 講師 鈴木 まり子(JLAフラワーゼリー認定講師)

新規講座 38 **片言英語からのステップアップ (初級・中級)**

英語で自分の事を表現してみよう。身近な話題から効果的に必要なフレーズや会話を学びます。自分の事を表現できるようになると、英語がとて楽しくなります。

日程 令和6年4月10日(水) 募集人数 15名
 時間 19:00~20:15 対象 一般
 受講料 12,600円(10回分) 講師 MARK ASHCROFT(マークアッシュクロフト/イギリス人講師)
 携行品 筆記用具

特別講座 5 **初めてのメディカルアロマ**

メディカルアロマセラピーは、香りや癒しのアロマセラピーとは違い、家庭での健康管理やセルフケアとしての使い方を学びます。

日程 令和6年4月6日(土)
 時間 10:00~11:30
 受講料 1,500円
 教材費 1,000円
 携行品 筆記用具

募集人数 10名 対象 一般 講師 工藤 英子(日本メディカルアロマセラピー協会認定アドバイザー)

注目講座 **とにかく楽しいフランス語♪ ~お試し1回体験レッスン!~ (3月1日(金)AM10:00~申込受付開始)**

今年、大注目のパリ!フランス! この春、あなたもフランス語デビューしてみませんか? 秋田県とも似ていると言われるフランス語。元アナウンサーの講師が、わかりやすく!丁寧に面白く!笑い溢れる楽しいレッスンをします。60歳以上の方、大歓迎!

日程 令和6年3月14日(木) 募集人数 15名 講師 細川 奈々子
 時間 10:30~12:00 携行品 筆記用具 対象 一般

※特別講座〇のキャンセルは材料準備の都合上、実施日を含まない3日前の17時までご連絡ください。それ以降のキャンセルは受講料全額を納入していただきますのでご注意ください。