

入会金
無料

毎日が楽しくなる
全200講座

講座の詳細は
こちらから▶



みんなのカルチャーセンター

ペアーレ沖縄・タピック

実質
5,500円/月

※通常講座は
4カ月14回22,000円

2026年度/
第1期

4月7月

受講生募集

受付スタート 2026年3月3日(火)～ 月～土9:00～20:00(日曜日は17:00まで)

3/3(火)～23(月)の
期間中

早期お申込またはご紹介で
選べる招待券プレゼント

※特別講座・体験会を除く



東南植物楽園



ネオパークオキナワ

今回は特別に
ペア券

NEW 新規講座のご案内

美容・健康 ZUMBAで心も体もリフレッシュ

ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かし、分かりやすいステップで心も体もリフレッシュ!! 脂肪燃焼、持久力もアップします。初心者大歓迎!!

講師 HITOMI ●●●
ZUMBAインストラクター

体験会 3/25(水) 2,000円

水 19:30～20:30 15人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)



美容・健康 ブレス・ボイスエクササイズ

骨格矯正と脳科学、呼吸法を軸とした発声による歌唱やスピーチを基本から学べる講座です。声量と音域が広がり、確実にレベルアップ!

講師 岡村泰成 ●●●
一般日本ボイストレーナー連盟公認講師

体験会 3/28(土) 2,000円

土 14:40～16:10 15人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)



美術・手芸・工芸 ペーパーアートフラワー

紙から咲く枯れないお花。紙を折ったりカットして立体的なお花を作ります。お部屋のインテリアやプレゼント、装飾など色彩を楽しんで癒やされませんか?

講師 島袋綾乃 ●●●
ハッピークリエイティブアカデミー認定
グレースペーパーフラワーインストラクター

水 13:30～15:30 8人
【受講料】12,800円 【回数】8回講座(4ヵ月)
【教材費】道具代600円(初回のみ)、材料費2,500円
特別講座 3/25(水) 2,000円 教材費2,000円



美術・手芸・工芸 日常を彩る手仕事・大人のカルトナーージュ

フランス伝統の手芸“カルトナーージュ”。厚紙を組み立ててお好みの素敵な布を貼ります。丈夫で美しいインテリア小物を作りましょう。

講師 渡嘉敷玉青 ●●●
日本ヴォーグ社フレンチメゾンデコール認定講師

木 10:30～12:30 6人
【受講料】12,800円 【回数】8回講座(4ヵ月)
【教材費】ツールセット2,500円、1作品2,000円～
特別講座 3/26(木) 2,000円 教材費2,750円



美術・手芸・工芸 手編み教室

初めての方にも基礎から指導します。マフラーから始めてそれぞれの上達に合わせてお好きな作品を仕上げていきます。ニットの温かみをみなさんで感じていきましょう。

講師 比嘉美智子 ●●●
かど手編み教室

金 13:30～15:30 10人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)
【教材費】作品により実費



語学・ビジネス 三行英語+日本語日記でイキイキ!

講師は英語日記を18年書き続けています。続けるコツは、何でもOKと自分を許すこと。日本語日記希望の方も大歓迎。スマホでラクチンをして、イキイキをゲットしよう!

講師 加勢俊夫 ●●●
小論文・英検いきおい塾

金 10:30～12:00 10人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)
【教材費】500円程度



音楽 楽しく歌おう

歌う事が好きな人、興味がある人集まれ。ポップスやミュージカル、定番の合唱曲など1人で歌うもよし、家族で歌うもよし、みんなで歌うもよし、歌うことで気分もリフレッシュ。

講師 亀谷早紀 ●●●
アンサンブルユニットちえるきお代表
ポピー音楽室主宰・声楽家ソプラノ

月 18:00～19:15 20人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)
【教材費】コピー代500円 【対象】小4～大人



こどもすくすく 元気に歌おう

元気よく、まずは声を出してみよう! 体をリラックスして、しっかり呼吸をしながら自分の思うままに表現して手遊びうたや沖縄のわらべうたに親しもう。

講師 亀谷早紀 ●●●
アンサンブルユニットちえるきお代表
ポピー音楽室主宰・声楽家ソプラノ

月 17:00～18:00 15人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)
【教材費】コピー代500円 【対象】5歳～小3



アイコンについて ●ご希望のクラスに1回に限り1,100円で体験可能 ※定員満了になり次第受付終了 ●見学可(要予約、講座途中は不可) ●途中入稿可 ※定員満了になり次第受付終了 ●おきなわ県民カレッジ連携講座

トレーニングルーム・プール 月3,500円でジム使い放題

月会員:トレーニング3,500円 プール3,000円 併用4,500円 ビジター1回チケット450円ほかお得な回数券あり

トレーニングルーム

月～金 9:30～22:00
土 9:30～20:30 日 9:00～17:00

※ビジター利用は月～土12:00～ 室内シューズ、運動しやすい服装

温水プール (15m×5コース)

月～金 20:30～22:00 月・水 15:30～17:00
木 14:00～15:30 日 9:00～17:00

小学生以下250円 プール用水着、スイミングキャップ着用



レンタルスペース
はじめました

講座の空き時間を
貸教室としてご案内

詳細はお問い合わせください



私たちは、心と体の健康づくりの拠点として、「出会い」「学び」「喜び」の生涯学習を提供します

Peare
OKINAWA
TAPIC

〒904-2151 沖縄市松本1-8-1

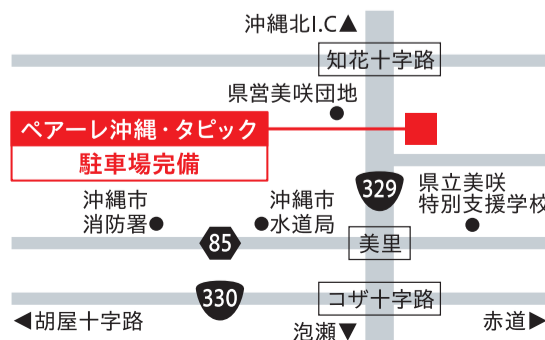
お申込み
お問合せ 098-934-6111

WEB <http://peare-okinawa.com> info@peare-okinawa.com

詳細はこちら



厚生労働大臣認定健康増進施設 | ペアーレfacebook公開中



こども すくすく

【お得情報】プール講座の受講生は、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。



親子スイミング

水中での楽しい遊びを通して親子のスキンシップを図り、潜りながら水に慣れ、プールの楽しさを身につけていきます。お父さんの参加もお待ちしております。(親御さんが着替えている間に立って待っていられるお子さまなら受講可能)

講師 池田愛弓 ●●●
水泳指導員

土 10:00~11:30 20組
【受講料】22,000円
【回数】14回講座(4ヵ月)



初めてのこどもスイミング

水に慣れてきたこどもの次のステップに。泳法を習う前の準備として。水泳の基礎を取り入れ楽しく練習します。※対象:4歳~小学生

講師 青木裕平 ●●●
健康運動実践指導者



A 木 16:00~17:00 16人
B 金 15:30~16:30 16人
C 金 16:45~17:45 16人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)

スイスイ 健やかこどもスイミング

水泳による運動で体力向上。水中で思い切り体を動かしてストレス解消。4泳法指導します!!
※対象:小学生 水中に潜れる子

講師 青木裕平 ●●●
健康運動実践指導者



A 火 16:45~17:45 20人
B 火 18:00~19:00 20人
C 木 17:15~18:15 20人
D 金 18:00~19:00 20人
【受講料】22,000円 【回数】14回講座(4ヵ月)



アイコンについて

●ご希望のクラスに1回に限り、1,100円で体験可能 ※定員満了になり次第受付終了

●見学可(要予約、講座途中は不可)

●途中入稿可 ※定員満了になり次第受付終了

●おきなわ県民カレッジ連携講座

特別講座

講:講師 日:日付 時:時間 ￥:受講料 定:定員

講座の詳細はこちらから▶



美容・健康

ZUMBAで心も体もリフレッシュ!!

講 ZUMBAインストラクター HITOMI
日 3/25(水) 時 19:30~20:30
¥ 2,000円 定 15人



ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かし、分かりやすいステップで心も体もリフレッシュ!! 脂肪燃焼、持久力もアップします。初心者大歓迎!!

美容・健康

ブレス・ボイスエクササイズ

講 (-社)日本ボイストレーナー連盟
公認講師 岡村泰成
日 3/28(土) 時 14:40~15:40
¥ 2,000円 定 15人



骨格矯正と脳科学、呼吸法を軸とした発声による歌唱やスピーチを基本から学べる講座です。声量と音域が広がり、確実にレベルアップ! [対象] 高校生以上

美容・健康

バランスボールエクササイズ

講 (-社)体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター 山川史帆
日 4/1(水) 時 13:30~14:30
¥ 2,000円 定 10人



「運動はしたいけど、きついのは苦手」「無理なく体を動かしたい」「優しい運動がしたい」方向け! バランスボールは関節に負担をかけずにできる運動です。やさしい有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングで心と体を整えましょう。

美容・健康

耳つぼで身体の調子を整えましょう

講 日本耳つぼアーティスト 大田 寿美子
日 4/12(日) 時 13:00~14:00
¥ 2,000円 定 6人



耳の形はお腹の中の胎児に見立てられます。耳つぼへの刺激は内臓や器官を正常に戻したり、食欲などを抑制する効果もあります。ご希望の方には講座後にチタンシールを貼ります(両耳1,000円)。

美容・健康

顔ヨガ

講 顔ヨガインストラクター 奥間優子
日 時 A入門 4/21(火) 14:00~15:00
日 時 B入門&全身ストレッチ 5/9(土) 11:30~12:45
日 時 C基礎 5/19・26・6/9(火) 各14:00~15:15 [全3回]
¥ A・B各2,000円、C6,000円 定 A・C各6人、B15人



お顔の表情筋を顔ヨガのポーズで動かして血流やリンパの流れを促します。むくみやたるみの予防・解消に。

沖縄文化

法事・年中行事における沖縄のしきたり

講 球陽寺(コザ本願寺)副住職 帰依剛龍
日 4/15、5/20、6/17、7/15(水)
時 各18:00~19:30
¥ 8,000円 [全4回] 定 15人

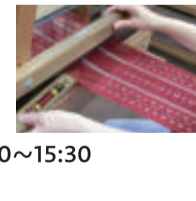


仏壇・ヒヌカン・墓など沖縄のしきたりに関するテーマを1からわかりやすく学び、それぞれの場で活かします。

沖縄文化

知花花織 機織り体験

講 知花花織事業協同組合
日 A・B 6/12(金) C・D 6/13(土)
時 A・C 各9:30~11:30 B・D 各13:30~15:30
¥ 各2,000円 [各1回] 定 各4人



地域に伝わる伝統衣装として、また身近な工芸品として注目される「知花花織」。花織のルーツを学び、実際に手織り機で「経浮花織(たてうきはなおり)」を製織します。[場所] 知花花織事業協同組合 [教材費] 2,500円

教養

将来が楽しくなる 新NISA講座

講 (株)石原プラン 投資アドバイザー 石原 力
日 4/19(日) 時 13:00~16:00
¥ 2,000円 定 20人



新NISAで将来を豊かに! 投資で失敗しない3つのルールを初心者でも分かりやすく学べます。希望者は後日個別面談もできます。[対象] 高校生以上

教養

日米地位協定、しろうと読み

講 小論文・英検いきおい塾 加勢俊夫
日 5/8・15・22・29(金) 時 13:00~15:00
¥ 8,000円 [全4回] 定 10人



日米地位協定は全部で28条あります。難しい文章の連続でチンプンカンプンですが、ゆっくり読んでみると、アメリカとニッポンの関係が見えてきます。【教材費】500円

語学・ビジネス

無理なく理解する!! 簿記塾

講 簿記講師 喜舎場京子
日 基礎4回 A 4/7・14・21・28(火) B 5/12・19・26・6/2(火)
1Day検定対策 C 6/9(火)
時 各19:00~21:00 定 各10人
¥ A・B各8,000円 [全4回] C 2,000円 [1回]



基礎を大切にしながら、無理なく日商簿記3級合格を目指します。講義60分、演習30分のあと、自習しながら質問にお答えします。それぞれのペースを大事に、簿記はじめての方にもおすすめです。

趣味

さと子のCooking Class

講 琉球料理伝承人 料理教室主宰 名嘉山さと子
日 A 4/4(土) 琉球料理 ジーマーミ豆腐と黒糖アガラサー
B 5/9(土) 韓国料理 チャプチュとわかめスープ
時 各10:00~12:00
¥ 各2,000円 [各1回] 定 各15人



【教材費】各2,000円

趣味

糰(こうじ)で発酵調味料作り

講 (株)仲宗根糰家 仲宗根悦子
日 A 4/11(土) 甘こうじ(甘酒)・糰の糖・発酵万能和風出汁
B 5/23(土) 塩糰・しょうゆ糰
C 6/13(土) おからみそ・おからの発酵「まぜとこ」・ドレッシング他
時 各13:30~15:30 ¥ 各2,000円 [各1回] 定 各20人
発酵食品で免疫力を高めましょう。糰の調味料を作ります。使い方のレシピと試食、お持ち帰りもあります。【教材費】各3,000円 ※各日12:30~「糰のお話し会」開催。どなたも無料で参加できます。



【場所】HEARTY PARTY OKINAWA(沖縄市越来) [教材費] 各2,500円

趣味

新崎亜子の春レシピ

講 料理研究家 新崎亜子
日 A 4/18(土) ときめく春のごちそう弁当
B 5/30(土) がんばらない春の彩御膳
時 各10:00~12:00
¥ 各2,000円 [各1回] 定 各8人



ふたを開けた瞬間に、テーブルに並べたタイミングに、ぱあっと心が喜ぶメニューをみなさんと一緒に作ります。【場所】HEARTY PARTY OKINAWA(沖縄市越来) [教材費] 各2,500円

趣味

自然と身体が整う毎日ごはん 薬膳×麺料理

講 国際中医薬膳師 管理栄養士 高良江里奈
日 A 4/25(土) 夏に負けない疲れにくい体を育てる
B 6/27(土) じゅめ重ダル〜夏もすっきり軽やかに
時 各10:00~12:00
¥ 各2,000円 [各1回] 定 各10人
お料理2品と薬膳茶付きの講座です。【教材費】各2,000円



趣味

琉球松葉で健康に!

講 健康料理家 吉澤直美
日 A 5/10(日) 料理編 松葉ご飯・ジェノベーゼ・ジュース他
B 6/2(火) 暮らし編 お香・歯磨き粉作りなど活用術いろいろ
時 各13:30~15:30 ¥ 各2,000円 定 各15人
万能に使える松葉を日常に活用して健康アップ。PFAS対策にも。【教材費】各2,000円



お申込みについて

●受講料は、申込と同時に支払いとなります。開講後の講座変更・受講辞退による受講料の返金はいたしません。
●開講初日前までに受講を辞退する場合は、返金申請後、事務手数料1,000円を差し引いて後日返金いたします。●途中入講の受講料は、終了回数×1,100円を差し引きます(例外あり)。●お申し込みが少ない教室については開講できないことがあります。この場合には受講料は全額返金いたします。●台風接近により暴風警報が発令され、且つバスが運行停止の場合は休講といたします(原則補講はいたしません)。●各講座(すくすく講座は除く)は18歳以上の方を対象としています(高校生以下は保護者の同意が必要となります)。●プール講座を新規でお申込みの方で、病気の治療中又は健康に不安のある方は、かかりつけの医師等とご相談ください。●受付は先着順で定員になり次第、キャンセル待ちでご登録いただき、欠員が生じた時に受付順でご連絡いたします。●受講料以外に教材費等が別途自己負担となる講座もあります。●特別講座の申込・予約において、講座開講3日前(土・日・祝日を除く)を過ぎたキャンセルについては、教材費をお支払いいただきます。●受講料はすべて税込のみです。

受講料繰越制度

急な用事で通えなくなっても大丈夫! お休みする月の前月末までに手続き(手数料1,000円)で次期の同じ講座に繰り越すことができます。詳しくはお問い合わせください。