

趣味・手工芸

Hobby

パッチワークキルト

優しい色合いのオリジナルキットを使用して作品を作ります。初心者向けの特別レッスンもあります。お気軽にご参加下さい。



時間	(午前)10:00~12:00 ■第1・3金曜日	講師:原 浩美
材料費	1作品 1,000~3,000円程度	
持物	裁縫道具、鉛筆(2B)、ものさし(30cm位)、布用紙用ハサミ、工作用紙、パッチワーク用針、糸、キルトボード ※希望により道具の貸し出しも	

ししゅう

ししゅうの楽しさを体験してみませんか。基礎を応用した生活小物を作ります。



時間	(午前)9:45~11:45 ■第1・3金曜日	講師:佐々木 慶子
材料費	1作品 1,500~3,000円程度	
持物	筆記用具、ハサミ(糸切用)、ししゅう枠(直径10cm)	

ハーブ&アロマテラピー

毎月、季節に合うボディケアをハーブ、アロマを使いクラフトを作りながら、ツボを取り入れた心身のケアをお伝えします。



講師:吉秋 保子

時間	(午前)10:15~11:45 ■毎月第3水曜日
材料費	3回分 4,200円 ※初回に徴収します
持物	筆記用具

着物-美しく着る-

日本伝統の美しく癒される着物。ご自分で着る見直しに、楽しく美しく着付けられる方法を学びます。



講師:木下 麗子

時間	(午前)9:45~11:45 ■毎月第3水曜日	講師:津島 民子
持物	和装ストッキング、足袋、肌襦袢、すそよけ、タオル5本、履もも4本、襟芯、長襦袢、着物、半端帯、手拭、その他自分の持っている小物、針と糸糸持参(マチ針も) ※各自持物の中で不足物だけ注文して頂きます	

楽しい絵手紙

「ヘタでいい、ヘタがいい」を合言葉に、書いて楽しく送って喜ばれる絵手紙。あなたの心の楽しさを絵手紙に表現して、大切な人に届けて下さい。



講師:津島 民子

時間	(午前)10:00~12:00 ■第1・3金曜日
持物	半紙、ティッシュ、筆洗用容器、モチーフ(1回目はピーマン) ※希望により道具の貸し出しも

音楽

Music

さわやかコーラス



歌うと「幸せホルモン」が分泌され、陽気で元気になります。日本の心を歌う童謡、唱歌や世界の名歌を楽しましませう。初心者の方も大歓迎!

講師:市田 京子

時間	(午前)9:45~11:45	■第2・4水曜日
持物	筆記用具	

カラオケ教室

カラオケは健康にも大変良いものです。もっと楽しくするために発声、発音、呼吸法、表現力を身に付けましょう。そして、歌の友達を作りましょう。



講師:平島 賢治

時間	(午前)10:00~12:00 ■第1・3水曜日
持物	筆記用具 ※音源(CD)、楽譜を各自持参

初めてのウクレレ教室

初心者対象のクラスです。基本からしっかり指導します。かわいいウクレレを手に、自分で弾ける喜びと癒やされる優しい音色を感じていただけます。



講師:Sammy 三弊光治

時間	(午後)15:15~16:45 ■第2・4火曜日
持物	筆記用具、ウクレレ(貸出1回300円) 楽譜1曲200円※道具の貸し出し有り

楽しいウクレレ教室

経験者対象のクラスです。弾いて、歌って気分もノンワカ!パート練習や合奏で弾ける曲が増える喜びをSammy先生や楽しい仲間と一緒に感じてみませんか?



講師:Sammy 三弊光治

時間	(夜間)19:00~20:30 ■第1・3水曜日
持物	筆記用具、ウクレレ(貸出1回300円) 楽譜1曲200円※道具の貸し出し有り

はじめてのゴスペル

映画でブームのゴスペル音楽。リズムを身体で表現し歌っていきましょう。英語の発音・発声、仕上げまでいねいに指導。



講師:平野 なぎさ

時間	(午後)14:00~16:00	■第1・3水曜日
持物	筆記用具、録音可能な機器(カセットレコーダー、ICレコーダー等)	

茶道・華道

Culture

花ごころ

季節を花で飾り、花のある暮らしを楽しんでみませんか。(生花、造花使用)



講師:高橋 康子

時間	(午前)10:15~11:45 ■第2・4木曜日
材料費	1回 2,000~2,500円程度
持物	筆記用具、花ばさみ、ペンチ、ビニールの敷物 タオル、花器、持ち帰り用袋

茶道(裏千家)

喫茶法 気軽に茶をたてて、気軽に茶をいただくに楽しく、くつろぎのひとときを過ごしましょう。



講師:佐藤 宗美

時間	(午前)9:45~11:45 ■第2・4金曜日
材料費	2,000円程度 ※初回に徴収します
持物	帛紗ばさみ、帛紗、古用紗、扇子、懐紙、菓子切り、白スリッパ

プラザ PLAZA ENJOY SCHOOL エンジョイスクール

「やってみたい」を応援します

専任講師が
しっかりと
いねいに
指導



お申込方法

とかちプラザにてお申込

とかちプラザ2階事務所へ、申込用紙に氏名など必要事項を記入し、受講料を添えてご提出ください。申込用紙は、コース毎に異なりますので、ご確認ください。

3ヶ月毎、年間4回に分けてのお申込となります。

【注意】受付期間内にお申込ください。支払いは現金のみとなります。

各会場で講座に参加

受講当日、ご自宅で体調を確認し、各講座会場へお越しください。マスクの着用は個人の判断となりますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

受講料金

3回
¥3,000
コース

5回
¥5,000
コース

10回
¥10,000
コース

あおぞら共済 ご利用の場合は ¥700/回
【優待利用券】に事業所番号・会員氏名・講座名を記入し、申込用紙とご提出ください。

子育て家庭を応援します! / 託児室ご利用【無料】

とかちプラザ会場の講座については、お子さま(2歳以上就学前)を無料でお預かりします。

【注意】ご利用は要予約制
開講の2週間前までにお申込ください。

※上記受講料の他に、テキスト代や教材費・材料費が必要になる講座があります。また、受講料は原則としてお返しできません。※悪天候により、小・中学校が臨時休校、公共交通機関が運休の場合は、講座を休校することがございますので事務局までお問い合わせください。

会場が変更になる場合がございます。講座当日に1階エレベーター横の電光掲示板でご確認ください。

会場・お問合せ

とかちプラザ
TOKACHI PLAZA

TEL 0155-22-7890

2階事務室内プラザ・エンジョイスクール事務局

受付時間 9:00▶21:00 (FAX 0155-22-5955)

〒080-0014 帯広市西4条南13丁目1番地

開館時間 9:00▶22:00 (休館日) 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日) 年末年始 12/29▶1/3まで

駐車場 とかちプラザ地下駐車場(80台) 満車の場合は帯広市役所南側駐車場または有料の市営駐車場等をご利用ください。

敷地内
全面禁煙

プラザエンジョイ
スクール
【公式】



健康・スポーツ Health

ダンスフィットネス

人気のズンパディスコで楽しく身体を動かし、シェイプアップ!簡単ヨガストレッチやイスを使って筋トレも行います。初心者向けでスタートします。



講師：山下 清子

時間 (午前)10:15~11:45 ■毎週 水曜日
(夜間)19:00~20:30 ■毎週 火曜日
持物 フィットネスシューズ、動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、持っている方はヨガマット

太極拳

気を高め身体鍛錬、精神修養、健康維持のために役立ちます。どんな方にも楽しんでいただける生涯スポーツです。



講師：原田 龍一

時間 (午後)13:00~14:30 ■毎週 水曜日
■第2 火曜日
持物 運動靴、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

ファンキー・ソウルステップ&背骨コンディショニング

70年代の曲に合わせてダンスと背骨の歪みを整えカラダの基からの健康を目指す背骨コンディショニングのクラス。有酸素運動と背骨のメンテナンスが同時にクリアできます。



講師：小林 秀子
背骨コンディショニング
スペシャリスト

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 金曜日
持物 フィットネスシューズ、フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲み物、仙骨まくら、(用具貸出有り)ヨガマット(持っている方)

やさしいストレッチヨガ

どなたでも無理なく行える、優しいストレッチからゆっくり身体を動かし、ヨガのポーズで、心身の柔軟性や、力強い筋力を育てていきます。



講師：森谷 亜由美

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 火曜日
持物 動きやすい服装、ヨガマット(持っている方)、水分補給用飲み物、タオル

背骨コンディショニング

背骨コンディショニングは運動により歪みを整えて、「一生痛みの無いカラダづくり」を目指していきます。

時間 (午後)14:00~15:30
■毎週 金曜日
(夜間)19:00~20:30
■毎週 水曜日

持物 動きやすい服装、水分補給用飲み物、フェイスタオル、ヨガマット(持っている方)、仙骨まくら(用具貸出有り)

背骨コンディショニング

東コミセン会場 講師 小林 秀子

時間 (午後)13:30~15:00
■毎週 月曜日

持物 動きやすい服装、フェイスタオル、仙骨まくら(用具貸出有り)、水分補給用飲み物、ヨガマット

開催場所/ 東コミュニティセンター
〒260-0801 東宮崎市東7条南9丁目1

※開催場所はとからプラザではございません。

ボディメイクヨガ

肩・腰・胸・股関節などの可動域を、ヨガのポーズを通して無理なく広げ、柔軟性・筋バランスを整えるため、筋力アップも目指していくクラス。



講師：加藤 由香

時間 (午後)13:30~15:00
■毎週 金曜日
持物 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物、ヨガマット(持っている方)

硬式テニス

初心者の方を対象としています。基礎からしっかり指導します。楽しい仲間と運動し、いい汗を流し、気分は爽快です。

講師 藤村 征次
インフォテニススクール
FR帯広校 インストラクター

時間 (午前)10:00~11:30
■毎週 月曜日

材料費 ボール代・他 2,700円
ラケット、テニスシューズ(室内用)、タオル、運動ができる服装、水分補給用飲み物(ラケット、シューズ無料貸出あり)

フラダンス&タヒチアンダンス

運動不足を感じている方へフラダンスは楽しく踊りながら癒やされる唯一無二の運動です。初心者から楽しくご指導します。



講師：望月 成子

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 水曜日

持物 Tシャツ、ハウスカートもしくはバレオ(無い方にはお貸しします)水分補給用飲み物

ステップアップフラ&タヒチアンダンス

フラダンス経験者対象のクラスです。フラダンスとタヒチアンダンス両方が体験できます。楽しく癒やしながら、ステップアップしましょう。



講師：中野 るみ子
アロハ・ヌイインストラクター

時間 (午後)13:00~14:30 ■毎週 火曜日

持物 Tシャツ、ハウスカートもしくはバレオ(無い方にはお貸しします)水分補給用飲み物

家庭料理

季節の献立や生活習慣病を防ぐ家庭料理講座です。管理栄養士が考えた「健康ごはん」を基礎から学んでみませんか。



講師：小西 美子

時間 (午前)9:45~11:45
■第1-3 水曜日
材料費 5回分 3,500円
※初回に徴収します※講座途中での材料費は、お返しできませんので、ご了承ください。
エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰りいただきます)

お手軽和・洋・中料理

お馴染みの和洋中料理の数々、身近な素材で簡単料理。ちょっと工夫してお洒落な盛り付けを楽しんでみませんか。



講師：工藤 一幸

時間 (夜間)18:30~20:30
■第2-4 水曜日
材料費 5回分 3,500円
※初回に徴収します※講座途中での材料費は、お返しできませんので、ご了承ください。
エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰りいただきます)

シェフの簡単料理

洋食のプロの料理人が身近な材料で簡単な料理のコツを教えます。男性も初心者の方も大歓迎です。全日本厨師協会により派遣される講師が指導。



講師代表：羽山 正彦

時間 (午後)13:30~15:30
■第2-4 水曜日
材料費 5回分 3,500円
※初回に徴収します※講座途中での材料費は、お返しできませんので、ご了承ください。
エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰りいただきます)

書道・絵画 Art

かな書道

美しく優雅なかな書道を初めてみませんか。お手紙、年賀状はぜひ筆書で。その他かな書道を中心に書道全般の指導もしております。(漢字・実用ペン・ボールペン字・写経)
講師：氏家 淡雅



時間 (午前)10:00~12:00
■第2-4 木曜日
材料費 テキスト代/110円、本代760円
持物 書道用具一式(用具貸あり)

書道入門

美しい筆書は皆さんのあこがれ。楽しく情豊かな雅の道に初心者から気軽に入門をお待ちいたしております。
●古典臨書(漢字・仮名基本)
●展覧会作品制作(創作)
●硬筆 ●実用書



講師：安江 泉梨

時間 (夜間)18:00~20:00
■第1-3 火曜日
材料費 テキスト代/少女
持物 書道用具一式(用具貸あり)

美文字入門

筆ペン・ボールペン字・毛筆漢字から選んで学べます。美しい文字を身につけて、あなたの心に潤いを。



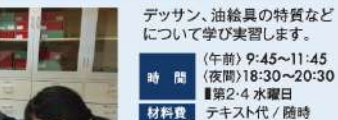
講師：加納 洋村

●文字の基本
●暮らしに役立つ書

時間 (午前)10:00~12:00 ■第2-4 火曜日
(午後)13:00~15:00 ■第2-4 火曜日
材料費 ボールペン 1,000円 / 筆ペン 1,100円 / 毛筆 800円 ※教材費は初回のみです

パステル画

基礎から学び、ものの見方と表現色彩の重ねなどを実践します。



時間 (午前)9:45~11:45
(夜間)18:30~20:30
■第2-4 金曜日
材料費 テキスト代 / 随時
※初回受講時~鉛筆(2H・2B)、消しゴム、練り消し、スケッチブック
※2回目以降~講師より説明あり

講師：飯田 和幸

デッサン、油絵具の特質などについて学び実習します。

時間 (午前)9:45~11:45
(夜間)18:30~20:30
■第2-4 水曜日
材料費 テキスト代 / 随時
※初回受講時~鉛筆(2H・2B)、消しゴム、練り消し、スケッチブック
※2回目以降~講師より説明あり

パソコン Computer

パソコン講座(千葉教室・井上教室)

ご自身に合ったレベル、時間帯を選んで受講いただけます。

①火・木コース
(午前)10:00~12:00 [千葉教室]
(午後)13:30~15:30 [井上教室]
(夜間)18:30~20:30 [千葉教室]
講師：千葉 雅文

②水・金コース
(午前)10:00~12:00 [千葉教室]
(午後)13:30~15:30 [井上教室]
(夜間)18:30~20:30 [井上教室]
講師：井上 和則

材料費 テキスト代/講座(1ヶ月) 1,000~2,000円程度
持物 筆記用具

※詳細情報については、パソコン講座チラシをご確認ください。

語学 Language

英会話【入門】

英語を基礎からしっかり学べます。英語があまり得意ではない方や、初心者の方にも安心して楽しく受講いただける基本の講座です。



講師：高橋 広美

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 水曜日
材料費 テキスト代 / 2,500円程度
持物 ・筆記用具 ・ノート ・英和辞典

英会話【初級】

授業では日常会話のキャッチボールを楽しみながら、英語で簡単な自己表現ができることを目指します。(文法は中2程度のレベルです。)



講師：山川 真幸子

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 水曜日
材料費 テキスト代 / 3,000円程度
持物 ・筆記用具・ノート、英和辞典

英会話【中級】

英会話学習の経験がある方が対象で、授業はすべて英語で進めます。ショッピングや電話のかけ方など、日常生活のコミュニケーションをはかります。(文法は中3レベル程度です。)



講師：ウィク・デッカル

時間 (午前)11:45
■毎週 火曜日
材料費 テキスト代 / 3,000円程度
持物 ・筆記用具・ノート、英和辞典

初めての韓国語【入門】

文字や発音といった韓国語学習をゼロからしっかり学びます。少しずつ単語を覚え韓国語での簡単な会話を目指します。

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 水曜日
材料費 テキスト代 / 2,500円程度
持物 ・筆記用具 ・ノート ・韓国辞典(お持ちの方)

やさしい韓国語【初級】

韓国語文法を基本的に読める人を対象とします。単語や基本文法、基本会話を習得後様々な場面で使えるフレーズを習得し、簡単な長文の読解を目指します。

時間 (午後)13:30~15:00
■毎週 水曜日
材料費 テキスト代 / 2,500円程度
持物 ・筆記用具 ・ノート ・スマートフォン(お持ちの方) ※辞典として使用します。

やさしい韓国語【中級】

韓国語会話文、読み、文法などを一層深く学習し、韓国文化に対する関心と理解を深め、韓国語コミュニケーション能力の向上を目指します。

時間 (午前)10:15~11:45
■毎週 火曜日
材料費 テキスト代 / 3,000円程度
持物 ・筆記用具 ・ノート ・スマートフォン(お持ちの方) ※辞典として使用します。



講師：曹元淑(チョウウォンスク)