

健康



文化・芸術



パソコン



料理



語学



趣味



プラザ エンジョイ スクール

2021年度 第Ⅱ期講座

2021年度は4期に分けて実施いたします

(Ⅰ期：5・6・7・8・9月／Ⅱ期：8・9・10・11月／Ⅲ期：11・12・2022年1・2月／Ⅳ期：2022年2・3・4月)

受講は簡単、3ステップ！
料金はシンプル、3コース！

インターネットでも
ご覧いただけます。

プラザエンジョイスクール 検索



1 申込用紙のご記入

別紙の申込用紙に氏名など
必要事項を記入します。
申込用紙はコースごとに
異なりますので、
ご確認を。



2 とかちプラザでお申込

7月21日(水)までに
とかちプラザ2階事務所へ
申込用紙に受講料を添えて
ご提出ください。
※お支払いは現金のみです。

3 各会場で講座に参加

受講当日、ご自宅で
体調・体温を確認します。
いつも通りなら、持物と
マスクを準備して
会場へお越しください。



受講料金



(3回コース) 3,000円

(5回コース) 5,000円

(10回コース) 10,000円

あおぞら共済
ご利用の場合は
700円/回

別途材料費・テキスト代をいただく講座も
ございます。また、講座を欠席された場合、
受講料・材料費・テキスト代等のご返金は
いたしかねますので、ご了承ください。

託児を無料で
ご利用できます

講座を受講している間、
とかちプラザ託児室にて
お子さま(2歳以上就学前)を
お預かりします。

ご利用希望の方は
受講の2週間前までに、
とかちプラザへご連絡ください。



自然災害による小・中学校臨時休校や公共交通機関運休の場合、あるいは感染症などによる当館の臨時休館の場合は講座を休講させていただきます。できる限り振替日を設けて対応いたしますが、振替実施が難しい場合はご了承ください。詳しくはとかちプラザ(22-7890)までお問い合わせください。

安心して受講していただくために 感染症対策を実施しています

離れて



お並びください

受付や受講の際
周囲の方との
距離をあけて
ください

手指の消毒に



ご協力ください

会場や施設の
備品等の消毒も
実施しています

マスク着用を



実施しています

施設入館時、
受講時には必ず
マスク着用を
お願いします

換気を



おこなっています

講座実施前や
休憩時等、
定期的に換気を
実施しています

受 講 の 際 の お 願 い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の事項をご確認いただき、ご協力をお願いいたします

講座を受講する日は自宅にて
必ず体温を測定してきてください。

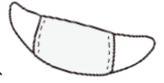
少しでも体調がすぐれない場合は、
受講をお控えください。

自宅での体温測定を忘れた場合は、北口玄関
(帯広駅側)に非接触型の体温測定器が
ありますので、受講前にご利用ください。



マスクの着用をお願いしています。
(入館時、受講時は必須です)

マスクを忘れた場合は、2階事務室にて、
北海道庁主催の寄付金募集に
1円以上のご協力をいただければ
マスクを1枚お渡ししておりますので、
ご利用ください。



受
付

離れて



お並びください

講座会場にて受付、受講料受領を行います。
前に並んでいる方の受付が済んでから、お一人ずつ受付してください。
固まって入室しないようにお願いします。

手指の消毒に



ご協力ください

受付では氏名・連絡先・当日の体温を記入していただきます。
また、消毒用のアルコール液で手先の消毒をお願いします。
アルコールにアレルギーのある方は、事前に手洗いの励行をお願いします。

受
講

マスク着用を



実施しています

原則マスク等の着用、咳エチケットをお願いします。
途中で体調が悪くなってしまった場合は、すみやかにご相談をお願いします。
講師は拡声のためマイクやスピーカーを使う場合があります。

換気を



おこなっています

講座の中ほどで休憩を取る時など、窓を開け十分な換気を行います。
教室から出て戻った方は、必ず手指消毒をお願いします。
休憩中、あまり大きな声での会話はお控えください。



受講のご案内

目的・対象：趣味や教養を身に付けながらふれあいの輪を広げ、人生をよりよいものにしていくことを
目的とします。高校生以上の方が対象で、初心者者を歓迎します。

開講期間：2021年5月～2022年4月(第Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・Ⅳ期)

講座回数：講座によって異なります。

講座時間：1時間30分～2時間

講座の中止：一定人数に満たない講座は中止にさせていただくことがあります。その場合はご連絡いたします。

保険の適用：受講中の事故などについて保険の適用はありませんのでご了承ください。

講座見学：見学を希望する場合はあらかじめ事務局までお問い合わせください。

～ 会 場 ・ お 問 合 せ 先 ～

と か ち づ う が

TOKACHI PLAZA

〒080-0014 帯広市西4条南13丁目
(2階事務室内プラザ・エンジョイス쿨事務局)

TEL:0155-22-7890 FAX:0155-22-5955

休館日…毎週月曜日(祝日の場合はその翌日) 開館時間…9:00～22:00



健康・スポーツ

*「ストレス解消ヨガ」「ヨガ・ピラティス」「ボディメイクヨガ」は新規開講しました

ZUMBA & ウェーブストレッチ

音楽に合わせて体脂肪を燃やし身体機能の改善・効果を高めます

講師	小林 秀子	日程	9月 3・10・17・24
会場	5階フィットネススタジオ	日程	10月 1・8・15・22・29
受講料	10,000円	日程	11月 5
持物	フィットネスシューズ、汗拭きタオル、動きやすい服装、ウェーブリングは4,000円程度(用具回転あり)	時間	【午前】10:15~11:45
備考		定員	先着20名
			すべて金曜日

1

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです

講師	小林 秀子	日程	【午後】 9月 3・10・17・24 【夜間】 2・9・16・30
会場	【午後】3階和室301・302 【夜間】5階フィットネススタジオ	日程	10月 1・8・15・22・29 7・14・21・28
受講料	【午後】【夜間】ともに各10,000円	日程	11月 5 4・11
持物	動きやすい服装、フェイスタオル、大判バスタオル又はヨガマット、ゴムチューブ又はセラバンド(用具回転あり)	時間	【午後】14:00~15:30 【夜間】19:00~20:30
備考		定員	各先着20名
			すべて金曜日 すべて木曜日

2・3

ダンスフィットネス

☆人気のズンバ&ディスコ&ストレッチ☆

講師	山下 清子	日程	【午前】 9月 1・8・15・22・29 【夜間】 8/31・7・14・28
会場	【午前】【夜間】ともに5階フィットネススタジオ	日程	10月 6・13・20・27 5・12・19・26
受講料	【午前】【夜間】ともに各10,000円	日程	11月 10 2・9
持物	フィットネスシューズ、汗拭きタオル、動きやすい服装、持っている方はヨガマット	時間	【午前】10:15~11:45 【夜間】19:00~20:30
備考		定員	各先着20名
			すべて水曜日 すべて火曜日

4・5

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

講師	原田 龍一	日程	8月 24
会場	5階フィットネススタジオ	日程	9月 14(軽運動室)・28
受講料	5,000円	日程	10月 5(軽運動室)・26
持物	運動靴、動きやすい服装、タオル	時間	【午前】10:15~11:45
備考		定員	先着20名
			すべて火曜日

6

NEW ストレス解消ヨガ

日頃の緊張状態をやわらげ、心に栄養や潤いを与えていくヨガです

講師	中井 麻衣子	日程	8月 25
会場	3階和室301・302	日程	9月 8・29
受講料	5,000円	日程	10月 13・27
持物	動きやすい服装(トレーナーまたはジャージ)、バスタオル	時間	【午前】10:15~11:45
備考		定員	先着20名
			すべて水曜日

7

NEW ヨガ・ピラティス

自分のペースでカラダを安定させ、姿勢の改善を目指します

講師	畠山 美貴	日程	8月 31
会場	5階フィットネススタジオ	日程	9月 7・14
受講料	5,000円	日程	10月 5・19
持物	動きやすい服装(トレーナーまたはジャージ)	時間	【午前】10:30~12:00
備考		定員	先着20名
			すべて火曜日

9

NEW ボディメイクヨガ

肩・腰・胸・股関節などの可動域を広げ、筋力アップも目指します

講師	畠山 美貴	日程	9月 17・24
会場	5階フィットネススタジオ	日程	10月 1・8・15・22・29
受講料	10,000円	日程	11月 5・12・19
持物	動きやすい服装(トレーナーまたはジャージ)	時間	【午後】13:30~15:00
備考		定員	先着20名
			すべて金曜日

10

フラダンス&タヒチアンダンス

癒されながら、年齢を問わず楽しく続けられます

講師	【午前】望月 成子 【夜間】小山 和子	日程	9月 2・9・16・30 10月 7・14・21・28 11月 4・11	【午前】 【夜間】	3・10・17・24 1・8・15・22・29 5
会場	【午前】【夜間】ともに 5階フィットネススタジオ	時間	【午前】10:15～11:45 【夜間】19:00～20:30	定員	各先着20名
受講料	【午前】【夜間】ともに 各 10,000円	備考	すべて木曜日 すべて金曜日		11・12
持物	Tシャツ、パウスカートもしくはパレオ（貸出あり）				

ステップアップフラ&タヒチアンダンス

初心者コースを1回以上受講された方、または他で受講経験のある方が対象です

講師	望月 成子	日程	9月 8/31 ・7・14・28 10月 5・12・19・26 11月 2・9
会場	5階フィットネススタジオ	時間	【午後】13:00～14:30
受講料	10,000円	定員	先着20名
持物	Tシャツ、パウスカートもしくはパレオ（貸出あり）	備考	すべて火曜日
備考			13

硬式テニス

初心者の方を対象としています

講師	インドアテニススクールF・R帯 広校インストラクター	日程	8月 9月 10月	グループレッスンを 実施しています。
会場	インドアテニススクールF・R帯 広校（東4条南14丁目6）	時間	【午前】10:00～11:30	
受講料	-	定員	先着20名	
持物	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（ラケット、シューズ無料貸出あり）	備考	すべて月曜日	日程・料金等の詳細はF・R帯広校（25-5848）にお問合せください。
備考				15

～講座タイトルの色でコースがわかります～

3回3,000円コース

5回5,000円コース

10回10,000円コース

音楽

*「カラオケ教室【第2・4水】」は休講です

さわやかコーラス

初心者のためのやさしく楽しいコーラスです

講師	市田 京子	日程	8月 25 9月 8・15 →22 10月 13・27
会場	2階視聴覚室	時間	【午前】9:45～11:45
受講料	5,000円	定員	先着30名
持物	筆記用具	備考	すべて水曜日
備考			16

カラオケ教室

発声発音、呼吸法、表現力を身につけ、歌の友達を作りましょう

講師	平島 賢治	日程	8月 18 9月 1・15 10月 6・20
会場	地下1階音楽スタジオ1	時間	【午前】10:00～12:00
受講料	5,000円	定員	先着15名
持物	5線ノート、筆記用具、カセット、テープレコーダー（自由）※音源（CD）を各自持参	備考	すべて水曜日
備考			17

はじめてのゴスペル

楽しくリズムを身体で表現しながら歌ってみませんか

講師	平野 なぎさ	日程	8月 25 9月 1・29 →15 10月 13・27
会場	地下1階音楽スタジオ1	時間	【午後】14:00～16:00
受講料	5,000円	定員	先着20名
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）	備考	すべて水曜日
備考			19

書道・絵画

かな書道

初心者の方を対象としています

講師	氏家 淡雅	日程	8月 26
会場	3階研修室306	日程	9月 2・16<4階403>
受講料	5,000円	日程	10月 14・28<4階403>
			すべて木曜日
持物	かな用小筆、かな用墨、硯、文鎮、かな半紙、下敷（用具斡旋あり）	時間	【午前】10:00～12:00
		定員	先着20名
備考	別途テキスト代1,320円程度をご用意ください。		

20

書道入門

楽しく情趣豊かな雅の道への入門を学びます

講師	安江 翠泉	日程	8月 24
会場	3階研修室307	日程	9月 7・14
受講料	5,000円	日程	10月 5・19
			すべて火曜日
持物	書道用具一式（用具斡旋あり）	時間	【夜間】18:00～20:00
		定員	先着20名
備考	別途テキスト代1,500～3,000円程度をご用意ください。		

21

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

講師	加納 溪村	日程	【午前】 9月 7・14
会場	【午前】【午後】ともに 3階研修室306	日程	10月 5<4階402>・12 ・26<4階403>
受講料	【午前】【午後】ともに 5,000円		すべて火曜日
持物	お持ちの筆ペンまたはボールペン または毛筆（用具斡旋あり）	時間	【午前】10:00～12:00 【午後】13:00～15:00
		定員	各先着20名
備考	初めて受講される方のみ別途教材費（ボールペン1,000円/筆ペン1,100円/毛筆800円）をご用意ください。		

22-23

パステル画

基礎から学びものの見方を表現、色彩の重ねなどを実習します

講師	飯田 和幸	日程	【午前】 8月 27
会場	【午前】【夜間】ともに 地下1階アートスタジオ	日程	9月 10・24
受講料	【午前】【夜間】ともに 5,000円	日程	10月 8・22
			すべて金曜日
持物	初めて受講時は鉛筆、スケッチ用具、2回目以降は講師から説明あり	時間	【午前】9:45～11:45 【夜間】18:30～20:30
		定員	各先着20名
備考			

24・25

油絵&パステル画

デッサン、油絵具の特質などについて学びます

講師	飯田 和幸	日程	【午前】 8月 25
会場	【午前】【夜間】ともに 地下1階アートスタジオ	日程	9月 8・29
受講料	【午前】【夜間】ともに 5,000円	日程	10月 13・27
			すべて水曜日
持物	初めて受講時は鉛筆、スケッチ用具、2回目以降は講師から説明あり	時間	【午前】9:45～11:45 【夜間】18:30～20:30
		定員	各先着20名
備考			

26・27

語学

英会話（入門）

英語があまり得意ではない方や初心者向けの講座です

講師	高橋 広実	日程	9月 2・9・16・30
会場	3階会議室305	日程	10月 14・21・ 28<3階304>
受講料	10,000円	日程	11月 4・11・18 <すべて4階403>
			すべて木曜日
持物	筆記用具、ノート、英和辞典	時間	【午前】10:15～11:45
		定員	先着20名
備考	初めて受講される方のみ別途テキスト代2,500円程度をご用意ください。		

28

英会話（初級）

英語で簡単な自己表現ができることを目指します（文法は中学2年生程度）

講師	【午前】アラスター・ダグラス 【夜間】山川真幸子	日程	【午前】 9月 1・8・15・29 【夜間】 2・9・16<3階304>・30
会場	【午前】4階講習室402 【夜間】3階会議室307	日程	10月 6・13・20<3階306>・27 7・14・21・28<4階403>
受講料	【午前】【夜間】ともに 各 10,000円	日程	11月 10・17 4・11<すべて4階403>
持物	筆記用具、ノート、英和辞典	時間	【午前】10:15～11:45 【夜間】19:00～20:30
備考	初めて受講される方のみ別途テキスト代3,000円程度をご用意ください。	定員	各先着20名

29・30

英会話（中級）

学習経験者向けで授業はすべて英語で進めます（文法は中学3年生程度）

講師	【午前】ヴァイク・デッカル 【夜間】アラスター・ダグラス	日程	【午前】 9月 3・10・17<3階304>・24 【夜間】 8/31・7・14・28
会場	【午前】3階研修室306 【夜間】3階会議室305	日程	10月 1・8・15・22・29<4階403>
受講料	【午前】【夜間】ともに 各 10,000円	日程	11月 5 2<4階402>・9
持物	筆記用具、ノート、英和辞典	時間	【午前】10:15～11:45 【夜間】19:00～20:30
備考	※会場は10/5・12<3階306>、10/26<4階403>です。 初めて受講される方のみ別途テキスト代3,000円程度をご用意ください。	定員	各先着20名

31・32

やさしい韓国語（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

講師	チョウ・ウォンスク	日程	9月 8/26・2・9・16<3階304>・30
会場	3階会議室305	日程	10月 7<3階特別会議室>・14・21・28<4階403>
受講料	10,000円	日程	11月 4<4階403>
持物	筆記用具、ノート、あれば韓日辞典	時間	【午後】13:30～15:00
備考	別途テキスト代2,500円程度をご用意ください。（チャレンジ教室6・7月受講の方を除く）	定員	先着20名

34

やさしい韓国語（初級）

文字や発音の基礎を大切にしながら、韓国語での会話の学習を進めます

講師	チョウ・ウォンスク	日程	9月 8/31<4階403>・7・14・28
会場	3階会議室305	日程	10月 5<4階403>・12・19・26<4階402>
受講料	10,000円	日程	11月 2<4階403>・9
持物	筆記用具、ノート、あれば韓日辞典	時間	【午前】10:15～11:45
備考	初めて受講される方のみ別途テキスト代2,500円程度をご用意ください。	定員	先着20名

すべて火曜日

華道・茶道

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	日程	8月 26
会場	地下1階アートスタジオ	日程	9月 2 →9・30
受講料	5,000円	日程	10月 14・28
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、持ち帰り用の袋（道具鞆あり）	時間	【午前】10:15～11:45
備考	別途材料費1,500～2,300円（税別）程度をご用意ください。	定員	先着20名

35

茶道（裏千家）

気軽にお茶をたていただき、くつろぎのひと時を過ごしましょう

講師	佐藤 宗美	日程	9月 10・17
会場	3階茶室・和室303	日程	10月 8・22・29
受講料	5,000円	時間	【午前】10:00～12:00
持物	帛紗ばさみ、帛紗、古帛紗、扇子、懐紙、菓子切り、白ソックス	定員	先着20名
備考	別途材料費2,000円程度をご用意ください。		

36

～講座タイトルで色がわかります～

3回3,000円コース

5回5,000円コース

10回10,000円コース

趣味・手工芸

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

講師	原 浩美	日程	9月 17(3階特別会議室) ・24
会場	3階研修室307	日程	10月 1・15 ・29(4階402)
受講料	5,000円	すべて金曜日	
持物	裁縫道具、鉛筆(2B)、ものさし(30cm位) 布用・紙用はさみ、工作用紙、パッチワーク用針、糸、キルトボード	時間	【午前】10:00~12:00
備考	別途材料費(1作品につき1,000~2,000円程度)をご用意ください。		
定員	先着20名		

40

ししゅう

生活小物作りを通して、ししゅうの楽しさを体験しませんか

講師	佐々木 慶子	日程	8月 20
会場	3階研修室305	日程	9月 10・24
受講料	5,000円	日程	10月 1・15
		すべて金曜日	
持物	筆記用具、ハサミ(糸切用)、ししゅう枠(直径10cm)	時間	【午前】9:45~11:45
備考	別途材料費(1作品につき1,500~3,000円程度)をご用意ください。		
定員	先着20名		

41

ちぎり絵

手すきの和紙を使って、花、風景など優しい色彩の作品を仕上げます

講師	磯野 久美子	日程	9月 16・30
会場	3階研修室306	日程	10月 21
受講料	3,000円	すべて木曜日	
持物	鉛筆、おしぼり、工作用ハサミ、目打ち、新聞チラシ	時間	【午前】10:00~12:00
備考	別途材料費(1作品につき1,500~3,000円程度)をご用意ください。		
定員	先着20名		

42

ハーブ&アロマテラピー

ハーブやアロマテラピーの基礎や自然療法で生活全体に潤いをもたらします

講師	吉秋 保子	日程	9月 1・15
会場	地下1階アートスタジオ	日程	10月 20
受講料	3,000円	すべて水曜日	
持物	筆記用具、ハンカチ、ティッシュ	時間	【午前】10:15~11:45
備考	別途材料費4,200円程度をご用意ください。		
定員	先着20名		

43

着物(美しく着る)

自分でも鏡を見ずに、楽に美しく着付けられる方法を学びます

講師	木下 麗子	日程	9月 16・30
会場	3階和室301・302	日程	10月 21
受講料	3,000円	すべて木曜日	
持物	和装ストッキング、足袋、肌襦袢、すそよけ、タオル5本、腰ひも4本、襟芯、長襦袢、着物、半幅帯、手枕、その他小物、針と白糸、マチ針	時間	【午前】9:45~11:45
備考			
定員	先着20名		

44

楽しい絵手紙

「ヘタでいい、ヘタがいい」書いて楽しく送って喜ばれる絵手紙です

講師	津島 民子	日程	8月 20
会場	地下1階アートスタジオ	日程	9月 10(4階403)・17
受講料	5,000円	日程	10月 1・15
		すべて金曜日	
持物	半紙、ティッシュ、筆洗い容器、モチーフ	時間	【午前】10:00~12:00
備考			
定員	先着20名		

45

~講座タイトルの色でコースがわかります~

3回3,000円コース

5回5,000円コース

10回10,000円コース

料理

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

講師	小西 美子	日程	9月 1・15・29
会場	4階調理室	日程	10月 6・20
受講料	5,000円	すべて水曜日	
持物	エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器	時間	【午前】9:45～11:45
備考	別途材料費3,500円をご用意ください。作った料理はお持ち帰りいただけます。		
定員	先着20名		

46

美味しい十勝

地元十勝食材を使った実用的な料理を体験しませんか

講師	工藤 一幸	日程	8月 25
会場	4階調理室	日程	9月 8・29
受講料	5,000円	日程	10月 13・27
持物	エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器	時間	【午後】14:00～16:00
備考	別途材料費3,500円をご用意ください。作った料理はお持ち帰りいただけます。		
定員	先着20名		

47

シェフの簡単料理

洋食・中華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

講師	羽山 正彦	日程	8月 26
会場	4階調理室	日程	9月 9・30
受講料	5,000円	日程	10月 14・28
持物	エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器	時間	【午後】13:30～15:30
備考	別途材料費3,500円をご用意ください。作った料理はお持ち帰りいただけます。		
定員	先着20名		

49

パソコン

パソコン講座（千葉教室）

ご自分に合ったレベル、時間帯を選んで受講いただけます

講師	千葉 雅文	日程	【午前①】【夜間】 火・木曜日	【午前②】 水・金曜日	
会場	【午前①】【夜間】【午前②】ともに4階コンピュータールーム	9月	2・7・9・14・16	1・8・10・15・17	
受講料	【午前①】【夜間】【午前②】ともに5,000円/月	10月	5・7・12・14・19	6・8・13・15・20	
持物	筆記用具	時間	【午前①】【午後②】ともに10:00～12:00 【夜間】18:30～20:30	定員	各先着20名
備考	テキスト代等は別紙案内をご参照ください。				

パソコン講座（井上教室）

ご自分に合ったレベル、時間帯を選んで受講いただけます

講師	井上 和則	日程	【午後①】 火・木曜日	【午後②】【夜間】 水・金曜日	
会場	【午後①】【午後②】【夜間】ともに4階コンピュータールーム	9月	2・7・9・14・16	1・8・10・15・17	
受講料	【午後①】【午後②】【夜間】ともに5,000円/月	10月	5・7・12・14・19	6・8・13・15・20	
持物	筆記用具	時間	【午後①】【午後②】ともに13:30～15:30 【夜間】18:30～20:30	定員	各先着20名
備考	テキスト代等は別紙案内をご参照ください。				

～講座タイトルの色でコースがわかります～

3回3,000円コース

5回5,000円コース

10回10,000円コース