

健康・スポーツ

ファンキー・ソウルステップ&背骨コンディショニング

毎週金曜日 10:15～11:45
講師:小林秀子
1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13

講座回数
10 / 20
定員数

背骨コンディショニング【午後】

毎週金曜日 14:00～15:30
講師:小林秀子
1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13

講座回数
10 / 20
定員数

背骨コンディショニング【夜間】

毎週木曜日 19:00～20:30
講師:小林秀子
1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12

講座回数
10 / 20
定員数

ダンス・フィットネス【午前】

毎週水曜日 10:15～11:45
講師:山下清子
1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18

講座回数
10 / 20
定員数

ダンス・フィットネス【夜間】

毎週火曜日 19:00～20:30
講師:山下清子
1月 20・27
2月 3・10・17
3月 3・10・17・24・31

講座回数
10 / 20
定員数

太極拳

毎週水曜日 13:00～14:30
講師:原田龍一
1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18

講座回数
10 / 20
定員数

やさしいストレッチヨガ

毎週火曜日 10:15～11:45
講師:森谷亜由美
1月 20・27
2月 3・10・17
3月 3・10・17・24・31

講座回数
10 / 20
定員数

ボディメイクヨガ

毎週金曜日 13:30～15:00
講師:加藤由香
1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13

講座回数
10 / 20
定員数

フラダンス&タヒチアンダンス【午前】

毎週木曜日 10:15～11:45
講師:望月成子
1月 8・15・22
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19

講座回数
10 / 20
定員数

フラダンス&タヒチアンダンス【夜間】

毎週金曜日 19:00～20:30
講師:小山和子
1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13

講座回数
10 / 20
定員数

ステップアップフラ&タヒチアンダンス

毎週火曜日 13:00～14:30
講師:中野るみ子
1月 20・27
2月 3・10・17
3月 3・10・17・24・31

講座回数
10 / 20
定員数

書道・絵画

かな書道

第2・4木曜日 10:00～12:00
講師:氏家淡雅
1月 8・22
2月 12・26
3月 12

講座回数
5 / 20
定員数

書道入門

第1・3火曜日 18:00～20:00
講師:安江翠泉
1月 6・20
2月 3・17
3月 17

講座回数
5 / 15
定員数

美文字入門【午前】

第2・4火曜日 9:45～11:45
講師:加納溪村
1月 6・27
2月 10・17
3月 10

講座回数
5 / 20
定員数

美文字入門【午後】

第2・4火曜日 12:30～14:30
講師:加納溪村
1月 6・27
2月 10・17
3月 10

講座回数
5 / 20
定員数

パステル画【午前】

第2・4金曜日 9:45～11:45
講師:飯田和幸
1月 9・23
2月 13・27
3月 13

講座回数
5 / 20
定員数

パステル画【夜間】

第2・4金曜日 18:00～20:00
講師:飯田和幸
1月 9・23
2月 13・27
3月 13

講座回数
5 / 20
定員数

油絵&パステル画【午前】

第2・4水曜日 9:45～11:45
講師:飯田和幸
1月 14・28
2月 4・25
3月 11

講座回数
5 / 20
定員数

油絵&パステル画【夜間】

第2・4水曜日 18:00～20:00
講師:飯田和幸
1月 14・28
2月 4・25
3月 11

講座回数
5 / 20
定員数

趣味・手芸

パッチワークキルト

第1・3金曜日 10:00～12:00
講師:原浩美
1月 16・30
2月 6・20
3月 6

講座回数
5 / 20
定員数

元気になる筆文字

第2・4木曜日 13:30～15:30
講師:竹田美智子
1月 8・22
2月 12・26
3月 12

講座回数
5 / 20
定員数

着物(美しく着る)

第3木曜日 9:45～11:45
講師:山田千秋
1月 15
2月 19
3月 19

講座回数
3 / 20
定員数

楽しい絵手紙

第1・3金曜日 10:00～12:00
講師:津島民子
1月 16・30
2月 6・20
3月 6

講座回数
5 / 20
定員数

初めての韓国語(入門)

毎週木曜日 10:15～11:45
講師:チョウ・ウォンスク
1月 8・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19

講座回数
10 / 20
定員数

やさしい韓国語(初級)

毎週木曜日 13:30～15:00
講師:チョウ・ウォンスク
1月 8・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12・19

講座回数
10 / 20
定員数

やさしい韓国語(中級)

毎週火曜日 10:15～11:45
講師:チョウ・ウォンスク
1月 14(水)・20・27
2月 3・10・17
3月 3・10・17・24

講座回数
10 / 20
定員数

語学

英会話(入門)

毎週木曜日 10:15～11:45
講師:高橋広実
1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12

講座回数
10 / 20
定員数

英会話(初級)【午前】

毎週水曜日 10:15～11:45
講師:アラスター・ダグラス
1月 7・14・21・28
2月 4・18・25
3月 4・11・18

講座回数
10 / 20
定員数

英会話(初級)【夜間】

毎週木曜日 19:00～20:30
講師:山川真幸子
1月 8・15・22・29
2月 5・12・19・26
3月 5・12

講座回数
10 / 15
定員数

英会話(中級)【午前】

毎週金曜日 10:15～11:45
講師:ヴィクターン・デッケル
1月 9・16・23・30
2月 6・13・20・27
3月 6・13

講座回数
10 / 15
定員数

英会話(中級)【夜間】

毎週火曜日 19:15～20:45
講師:アラスター・ダグラス
1月 20・27
2月 3・10・17
3月 3・10・17・24・31

講座回数
10 / 20
定員数

料理

家庭料理

第1・3水曜日 9:45～11:45
講師:小西美子
1月
2月 休講いたします
3月

講座回数
5 / 20
定員数

お手軽 和・洋・中料理

第2・4水曜日 18:30～20:30
講師:工藤一幸
1月 14・28
2月 4・25
3月 11

講座回数
5 / 20
定員数

シェフの簡単料理

第2・4木曜日 13:30～15:30
講師:羽山正彦(代表)
1月 8・22
2月 12・26
3月 12

講座回数
5 / 20
定員数

託児室ご利用【無料】

＼子育て家庭を応援します！／
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。

</

お申込方法

とかちプラザにてお申込 **受付期間内**にお申込ください

とかちプラザ2階事務室で、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、ご確認を。

3ヶ月毎、年間4回に分けてのお申込となります。

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

現金、または各種キャッシュレス決済がご利用いただけます。
※分割払い、売掛、銀行振込には未対応です。
※現金、キャッシュレス決済とも、ご請求金額は同じです。

下記のいずれかの条件に当てはまる場合、講座を休講することがあります。

- ◇ 帯広市内の小学校あるいは中学校が臨時休校
- ◇ 帯広市内の路線バス・ＪＲ等の公共交通機関が臨時運休
- ◇ 事務局で安全に開講できると判断できない場合

公式LINEにて、
臨時休講のお知らせを
配信いたします！



LINEのご登録が難しい方は、
お電話（0155-22-7890）まで
お問合せください。

音楽	華道・茶道
さわやかコーラス  第2・4水曜日 9:45～11:45 講師：市田京子 1月 14・28 2月 4・25 3月 11 講座回数 5 / 20 定員数	花ごころ  第2・4木曜日 10:15～11:45 講師：高橋康子 1月 22 2月 12・26 3月 12・26 講座回数 5 / 20 定員数
カラオケ教室  第1・3水曜日 10:00～12:00 講師：平島賢治 1月 7・14 2月 4・18 3月 4 講座回数 5 / 15 定員数	茶道(裏千家)  第2・4金曜日 9:45～11:45 講師：佐藤宗美 1月 9・23 2月 13・27 3月 13 講座回数 5 / 20 定員数
エンジョイゴスペル  第1・3水曜日 14:00～16:00 講師：平野なぎさ 1月 7・21 2月 4・18 3月 4 講座回数 5 / 20 定員数	ウキウキ!ウクレレ教室  第2・4火曜日 17:00～18:30 講師：Sammy(三幣光治) 1月 27 2月 10 3月 10・24・31 講座回数 5 / 15 定員数
初めてのウクレレ教室  第2・4火曜日 15:15～16:45 講師：Sammy(三幣光治) 1月 27 2月 10 3月 10・24・31 講座回数 5 / 15 定員数	楽しいウクレレ教室  第1・3木曜日 19:00～20:30 講師：Sammy(三幣光治) 1月 15 2月 5・19 3月 5・19 講座回数 5 / 15 定員数

東コミセン▶	健康
開催場所/ 東コミュニティセンター 帯広市東7条南9丁目1  ※開催場所はとかちプラザではありません。	背骨コンディショニング  毎週月曜日 13:30～15:00 講師：小林秀子 1月 19・26 2月 2・9・16 3月 2・9・16・23・30 講座回数 10 / 15 定員数

F/R 帯広校▶	健康
開催場所/インドアテニス スクール F・R 帯広校 帯広市東7条南14丁目6-6  ※開催場所はとかちプラザではありません。	硬式テニス  毎週月曜日 10:00～11:30 講師：藤村征次 1月 19・26 2月 2・9・16 3月 2・9・16・23・30 講座回数 10 / 20 定員数

パソコン講座			千葉教室	井上教室
午前	午後	夜間		
10:00～12:00	13:30～15:30	18:30～20:30		
火・木コース				
初心者も!中級者も!				
午前【千葉教室】Word・Excel・インターネット基礎				
対象：パソコン初心者～中級者			講座回数 5	定員数 20
テキスト代：1,760円程度(初月のみ)				
※Word2019テキスト本をお持ちの方はExcelのみ購入				
Word・Excelの基本、インターネット操作の基本を学習します。初心者の方も、パソコンの基本操作を覚えながら各アプリの操作、インターネットをマスターしましょう。最新バージョン2024で学習します。				
午後【井上教室】ゆっくり覚えるExcel2024				
対象：Excelを覚えたい方			講座回数 5	定員数 20
テキスト代：880～1,430円(初月のみ) 持物：USBメモリ				
3か月限定の初心者向け講座です。補助講師もついていますので、エクセルをまったく触ったことがない方でも安心して受講できます。例題を通して基礎操作を学び、実習問題をこなして身につけていきます。これを機会に、表計算ソフトに入門しませんか?				
夜間【千葉教室】上級者向けWord&Excel利用編				
対象：パソコン・Word・Excel経験者			講座回数 5	定員数 20
テキスト代：1,980円(初月のみ) 持物：USBメモリ				
Word・Excelのビジネス編です。Word・Excelの問題集を中心にそれぞれのアプリの機能を学習していきます。保存先はUSBメモリやクラウドを利用します。マウス操作、文字入力、Word&Excelの基本操作ができる方向けです。バージョン2021で学習します。				
	千葉教室	井上教室		
1月	6・8・15・20・22	6・8・15・20・22		
2月	3・5・10・12・17	3・5・10・12・17		
3月	3・5・10・12・17	3・5・10・12・17		
水・金コース				
経験者のための				
午前【千葉教室】Word・Excel学習内容の確認				
対象：パソコン・Word・Excel初心者			講座回数 5	定員数 20
テキスト代：2,300円(初月のみ) 持物：USBメモリ				
Word・Excel利用方法の確認をします。効率(ショートカット等)よくWordで文書作成やExcelで表を作成し、USBメモリやクラウドに保存する方法を学習しましょう。例題を解いて自分の力を確認しながら進みます。バージョン2021で学習します。				
午後【井上教室】学んで楽しいWord・Excel				
対象：Word・Excel経験者			講座回数 5	定員数 20
テキスト代：1,430円(初月のみ) 持物：USBメモリ				
一年を通してスキルアップする4期連続講座の4期目です。Word・Excelを中心に基本操作やより便利な使い方を学びます。豊富な問題で反復練習しますので、しっかり身につきます。ときどき違うこともしています。ちょっとした質問や疑問も大歓迎です。ゆっくり講座でほんわかやっています。				
夜間【井上教室】基礎から最新情報まで育てる「IT力」				
対象：Word・Excel経験者			講座回数 5	定員数 20
テキスト代：各月 1,000円程度 持物：USBメモリ				
パソコン月刊誌をテキストに、毎月目新しい Word・Excel・PowerPointの実習に加え、パソコンやスマホ関連の基礎知識や最新動向、セキュリティ対策など、日々進化する IT 環境に対応できる自分の「IT 力」を高めていきましょう。受講者同士の情報交換もよい刺激になります。				
	千葉教室	井上教室		
1月	7・9・14・16・21	7・9・14・16・21		
2月	4・6・13・18・20	4・6・13・18・20		
3月	4・6・11・13・18	4・6・11・13・18		

ノートPC(Windows)の持込は可能ですが、講座に必要なアプリをインストールしてお持ち込みください。インターネットの利用はできますが、印刷はできません。

○祝日・休館日等の関係で、週の異なる曜日に講座を実施する場合があります。 ○受講中の事故等について、保険の適用はありませんのであらかじめご了承ください。 ○休講となる場合、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受講料返金による対応となります。詳しくはとかちプラザへお問合せください。

受付期間：12/3(水)～12/23(火) ＊パソコン講座【1月講座】12/3(水)～12/23(火)【2月講座】1/6(火)～1/23(金)【3月講座】2/3(火)～2/20(金)

2階事務室内プラザ・エンジョイスクール事務局〈FAX 0155-22-5955〉
電話番号 0155-22-7890 受付時間 9:00 ▶ 20:00

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。
※駐車場印はとかちプラザで押すことができます。