

# プラザ・エンジョイスクール

# 2026年度 4・5・6月 春講座日程一覧

主催:  
とかちプラザ指定管理者  
株式会社オカモト  
帯広市教育委員会

| 健康・スポーツ   | ボディメイクヨガ  | 美文字入門【午後】   | 着物(美しく着る)   | ゼロから韓国語入門   |
|---|---|---|---|---|
| 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<br>講師:小林秀子<br>4月 3・10・17・24<br>5月 8・15・22・29<br>6月 5・12                             | 毎週金曜日 13:30~15:00<br>講師:加藤由香<br>4月 3・10・17・24<br>5月 1・8・15・22・29<br>6月 5  | 火曜日 12:30~14:30<br>講師:加納渓村<br>4月 14・28<br>5月 12・26<br>6月 9                      | 木曜日 9:45~11:45<br>講師:山田千秋<br>4月 16<br>5月 21<br>6月 18                            |
| 背骨コンディショニング【午後】   | 毎週金曜日 14:00~15:30<br>講師:小林秀子<br>4月 3・10・17・24<br>5月 8・15・22・29<br>6月 5・12                             | 毎週木曜日 10:15~11:45<br>講師:望月成子<br>4月 2・9・16・23・30<br>5月 7・14・21・28<br>6月 4  | 金曜日 9:45~11:45<br>講師:飯田和幸<br>4月 10・24<br>5月 8・22<br>6月 12                       | 金曜日 10:00~12:00<br>講師:小林由香理<br>4月 10・17<br>5月 15・29<br>6月 5                     |
| 背骨コンディショニング【夜間】   | 毎週木曜日 19:00~20:30<br>講師:小林秀子<br>4月 2・9・16・23<br>5月 7・14・21・28<br>6月 4・11                              | 毎週金曜日 19:00~20:30<br>講師:小山和子<br>4月 3・10・17・24<br>5月 1・8・15・22・29<br>6月 5  | 金曜日 18:00~20:00<br>講師:飯田和幸<br>4月 10・24<br>5月 8・22<br>6月 12                      | 語学  |
| ダンス・フィットネス【午前】  | 毎週水曜日 10:15~11:45<br>講師:山下清子<br>4月 1・8・15・22<br>5月 13・20・27<br>6月 3・10・17                             | 毎週火曜日 13:00~14:30<br>講師:望月成子<br>4月 7・14・21・28<br>5月 12・19・26<br>6月 2・9・16 | 油絵&パステル画【午前】  | 韓国語初級   |
| ダンス・フィットネス【夜間】  | 火曜日 19:00~20:30<br>講師:山下清子<br>4月 7・21<br>5月 12・26<br>6月 2   | 木曜日 10:00~12:00<br>講師:氏家淡雅<br>4月 9・23<br>5月 14・28<br>6月 11                | 油絵&パステル画【夜間】  | 韓国語中級ステップ1  |
| 太極拳   | 書道入門  | かな書道  | 英会話(入門)   | 毎週木曜日 13:30~15:00<br>講師:チョウ・ウォンスク<br>4月 9・16・23・30<br>5月 7・14・21<br>6月 4・11・18  |
| やさしいストレッチヨガ   | 美文字入門【午前】   | 元気になる筆文字  | 英会話(初級)【午前】   | 韓国語中級ステップ2  |
| お申込方法   | とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース               | 毎週火曜日 10:15~11:45<br>講師:アラスター・ダグラス<br>4月 1・8・15・22<br>5月 13・20・27<br>6月 3・10・17 |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 毎週火曜日 19:15~20:45<br>講師:アラスター・ダグラス<br>4月 7・14・21・28<br>5月 12・19・26<br>6月 2・9・16 | 英会話(初級)【夜間】   |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 木曜日 13:30~15:30<br>講師:羽山正彦(代表)<br>4月 9・23<br>5月 14・28<br>6月 11                  | 料理  |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 木曜日 9:45~11:45<br>講師:小西美子<br>4月 1・15<br>5月 20<br>6月 3・17                        | 家庭料理  |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 木曜日 18:30~20:30<br>講師:工藤一幸<br>4月 8・22<br>5月 13・27<br>6月 10                      | お手軽和・洋・中料理  |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 木曜日 13:30~15:30<br>講師:羽山正彦(代表)<br>4月 9・23<br>5月 14・28<br>6月 11                  | シェフの簡単料理  |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 木曜日 13:30~15:30<br>講師:山川真幸子<br>4月 9・16・23・30<br>5月 7・14・21・28<br>6月 4・11        | 託児室ご利用【無料】  |
| とかちプラザにてお申込<br>受付期間内にお申ください<br>とかちプラザ2階事務所で、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。<br>受講料金   | 3回 ¥3,000<br>5回 ¥5,000<br>10回 ¥10,000<br>パソコン講座<br>¥15,000<br>コース         | 木曜日 13:30~15:30<br>講師:山川真幸子<br>4月 9・16・23・30<br>5月 7・14・21・28<br>6月 4・11        | 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。<br>注意ご利用は要予約制<br>開講の2週間前までにお申ください。    |

# 2026年度春講座 (4・5・6月) 講座日程一覧

## 悪天候による 臨時休講の ご案内について

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   | 花ごころ  |
|    |    |
| 水曜日 9:45~11:45<br>講師:市田京子<br>4月 8・22<br>5月 20<br>6月 3・17                           | 木曜日 10:15~11:45<br>講師:高橋康子<br>4月 9・23<br>5月 14・28<br>6月 11                          |
| 講座回数<br>5 / 20<br>定員数  | 講座回数<br>5 / 20<br>定員数   |
| カラオケ教室   | 茶道(裏千家)   |
|    |    |
| 水曜日 10:00~12:00<br>講師:平島賢治<br>4月 1・15<br>5月 20<br>6月 3・17                          | 金曜日 9:45~11:45<br>講師:佐藤宗美<br>4月 10・24<br>5月 8・22<br>6月 12                           |
| 講座回数<br>5 / 15<br>定員数  | 講座回数<br>5 / 20<br>定員数   |
| エンジョイゴスペル  | ウキウキ!ウクレレ教室   |
|   |   |
| 水曜日 14:00~16:00<br>講師:平野なぎさ<br>4月 1・15<br>5月 20<br>6月 3・17                         | 火曜日 17:00~18:30<br>講師:Sammy(三幣光治)<br>4月 14・28<br>5月 12・26<br>6月 9                   |
| 講座回数<br>5 / 20<br>定員数  | 講座回数<br>5 / 15<br>定員数   |
| 初めてのウクレレ教室   | 楽しいウクレレ教室   |
|  |  |
| 火曜日 15:15~16:45<br>講師:Sammy(三幣光治)<br>4月 14・28<br>5月 12・26<br>6月 9                  | 木曜日 19:00~20:30<br>講師:Sammy(三幣光治)<br>4月 2・16<br>5月 7・21<br>6月 4                     |
| 講座回数<br>5 / 15<br>定員数  | 講座回数<br>5 / 15<br>定員数   |

| 東コミセン▶  | 健康  |
|---|---|
| 開催場所/<br>東コミュニティセンター<br>帯広市東7条南9丁目1   | 背骨コンディショニング   |
|  |  |
| ※開催場所はとかちプラザではございません。   | 毎週月曜日 13:30~15:00<br>講師:小林秀子<br>4月 6・13・20・27<br>5月 11・18・25<br>6月 1・8・15           |
| 講座回数<br>10 / 15<br>定員数  | 講座回数<br>10 / 15<br>定員数  |
| F/R 帯広校▶  | 健康  |
| 開催場所/インドアテニス<br>スクール F・R 帯広校<br>帯広市東4条南14丁目6-6                                      | 硬式テニス   |
|  |  |
| ※開催場所はとかちプラザではございません。   | 毎週月曜日 10:00~11:30<br>講師:藤村征次<br>4月 6・13・20・27<br>5月 11・18・25<br>6月 1・8・15           |
| 講座回数<br>10 / 20<br>定員数  | 講座回数<br>10 / 20<br>定員数  |

| パソコン講座   |               | 千葉雅文<br>講師 井上和則 |
|--|---------------|-----------------|
| 午前   | 午後            | 夜間              |
| 10:00~12:00  | 13:30~15:30   | 18:30~20:30     |
| <b>火・木コース</b>  |               |                 |
| <b>午前【千葉教室】</b>  |               | 初心者のためのパソコン入門   |
| 対象:パソコン初心者   |               | 講座回数15 定員数 20   |
| テキスト代:1,800円程度(初月のみ)   |               |                 |
| Windows/パソコンを基本から学習する講座です。3ヵ月間でマウスの操作方法・文字入力と編集方法を基本に学習します。超初心者の方も安心です。インターネットの使い方やWordで文書の作成、画像の扱いなど、Excelで表計算の基礎をマスターしましょう。              |               |                 |
| <b>午後【井上教室】必要なことをひととおりゼロからWord2024</b>   |               |                 |
| 対象:Wordを覚えたい方  |               | 講座回数15 定員数 20   |
| テキスト代:各月1,000円程度 持物:USBメモリ(パソコン持込の場合不要)  |               |                 |
| 年度はじめ3ヵ月限定の初心者向けWord講座です。補助講師もつきますので文字入力に不安がある方でも安心。個人がWordを使ううえで一般的に必要とされることをひととおり覚えていきます。1回1テーマでわかりやすい構成です。                              |               |                 |
| <b>夜間【千葉教室】経験者向け Word &amp; Excel &amp; PowerPoint入門編</b>  |               |                 |
| 対象:パソコン・Word・Excel経験者  |               | 講座回数15 定員数 20   |
| テキスト代:1,600円(初月のみ) 持物:USBメモリ   |               |                 |
| Word・Excel・PowerPointの入門講座です。それぞれのアプリの基本から機能を学習していきます。マウス操作、文字入力ができる方向けの講座です。  |               |                 |
| <b>夜間【井上教室】基礎から最新情報まで育てる「IT力」</b>  |               |                 |
| 対象:Word・Excel経験者   |               | 講座回数15 定員数 20   |
| テキスト代:各月1,000円程度 持物:USBメモリ(パソコン持込の場合不要)  |               |                 |
| 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、パソコンやスマート関連の基礎知識や最新動向、セキュリティ、AI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          |                 |
| 4月 2・7・9・14・16   | 2・7・9・14・16   |                 |
| 5月 7・12・14・19・21   | 7・12・14・19・21 |                 |
| 6月 2・4・9・11・16   | 2・4・9・11・16   |                 |

ノートPC(Windows)の持込は可能ですが、講座で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: 3/3(火) ~ 3/24(火)**

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

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。