

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
<b>ファンキー・ソウルステップ&amp;背骨コンディショニング</b>  毎週金曜日 10:15～11:45 講師:小林秀子 4月 3・10・17・24 5月 8・15・22・29 6月 5・12 講座回数 10/20 定員数	 毎週金曜日 13:30～15:00 講師:加藤由香 4月 3・10・17・24 5月 1・8・15・22・29 6月 5 講座回数 10/20 定員数	 火曜日 12:30～14:30 講師:加納溪村 4月 14・28 5月 12・26 6月 9 講座回数 5/20 定員数	 木曜日 9:45～11:45 講師:山田千秋 4月 16 5月 21 6月 18 講座回数 3/20 定員数	 毎週火曜日 18:00～19:30 講師:チョウ・ウオンスク 4月 7・14・21・28 5月 12・19・26 6月 2・9・16 講座回数 10/20 定員数
背骨コンディショニング【午後】	フラダンス&タヒチアンダンス【午前】	パステル画【午前】	ほっころのんびり編み物教室	韓国語初級
 毎週金曜日 14:00～15:30 講師:小林秀子 4月 3・10・17・24 5月 8・15・22・29 6月 5・12 講座回数 10/20 定員数	 毎週木曜日 10:15～11:45 講師:望月成子 4月 2・9・16・23・30 5月 7・14・21・28 6月 4 講座回数 10/20 定員数	 金曜日 9:45～11:45 講師:飯田和幸 4月 10・24 5月 8・22 6月 12 講座回数 5/20 定員数	 金曜日 10:00～12:00 講師:小林由香理 4月 10・17 5月 15・29 6月 5 講座回数 5/10 定員数	 毎週木曜日 10:15～11:45 講師:チョウ・ウオンスク 4月 9・16・23・30 5月 7・14・21 6月 4・11・18 講座回数 10/20 定員数
背骨コンディショニング【夜間】	フラダンス&タヒチアンダンス【夜間】	パステル画【夜間】	語学	韓国語中級ステップ1
 毎週木曜日 19:00～20:30 講師:小林秀子 4月 2・9・16・23 5月 7・14・21・28 6月 4・11 講座回数 10/20 定員数	 毎週金曜日 19:00～20:30 講師:小山和子 4月 3・10・17・24 5月 1・8・15・22・29 6月 5 講座回数 10/20 定員数	 金曜日 18:00～20:00 講師:飯田和幸 4月 10・24 5月 8・22 6月 12 講座回数 5/20 定員数	 毎週木曜日 10:15～11:45 講師:高橋広実 4月 2・9・16・23・30 5月 7・14・21・28 6月 4 講座回数 10/20 定員数	 毎週木曜日 13:30～15:00 講師:チョウ・ウオンスク 4月 9・16・23・30 5月 7・14・21 6月 4・11・18 講座回数 10/20 定員数
ダンス・フィットネス【午前】	ステップアップフラ&タヒチアンダンス	油絵&パステル画【午前】	英会話(入門)	韓国語中級ステップ2
 毎週水曜日 10:15～11:45 講師:山下清子 4月 1・8・15・22 5月 13・20・27 6月 3・10・17 講座回数 10/20 定員数	 毎週火曜日 13:00～14:30 講師:望月成子 4月 7・14・21・28 5月 12・19・26 6月 2・9・16 講座回数 10/20 定員数	 水曜日 9:45～11:45 講師:飯田和幸 4月 8・22 5月 13・27 6月 17 講座回数 5/20 定員数	 毎週水曜日 10:15～11:45 講師:アラスター・ダグラス 4月 1・8・15・22 5月 13・20・27 6月 3・10・17 講座回数 10/20 定員数	 毎週火曜日 10:15～11:45 講師:チョウ・ウオンスク 4月 7・14・21・28 5月 12・19・26 6月 2・9・16 講座回数 10/20 定員数
ダンス・フィットネス【夜間】	書道・絵画	油絵&パステル画【夜間】	英会話(初級)【午前】	料理
 火曜日 19:00～20:30 講師:山下清子 4月 7・21 5月 12・26 6月 2 講座回数 5/20 定員数	 木曜日 10:00～12:00 講師:氏家淡雅 4月 9・23 5月 14・28 6月 11 講座回数 5/20 定員数	 水曜日 18:00～20:00 講師:飯田和幸 4月 8・22 5月 13・27 6月 17 講座回数 5/20 定員数	 毎週木曜日 19:00～20:30 講師:山川真幸子 4月 9・16・23・30 5月 7・14・21・28 6月 4・11 講座回数 10/15 定員数	 水曜日 9:45～11:45 講師:小西美子 4月 1・15 5月 20 6月 3・17 講座回数 5/20 定員数
太極拳	書道入門	趣味・手工芸	英会話(初級)【夜間】	家庭料理
 毎週水曜日 13:00～14:30 講師:原田龍一 4月 1・8・15・22 5月 13・20・27 6月 3・10・17 講座回数 10/20 定員数	 火曜日 18:00～20:00 講師:安江翠泉 4月 7・21 5月 19 6月 2・16 講座回数 5/15 定員数	 金曜日 10:00～12:00 講師:原浩美 4月 3・17 5月 1・15 6月 5 講座回数 5/20 定員数	 毎週木曜日 19:00～20:30 講師:山川真幸子 4月 9・16・23・30 5月 7・14・21・28 6月 4・11 講座回数 10/15 定員数	 水曜日 18:30～20:30 講師:工藤一幸 4月 8・22 5月 13・27 6月 10 講座回数 5/20 定員数
やさしいストレッチヨガ	美文字入門【午前】	パッチワークキルト	英会話(中級)【午前】	お手軽和・洋・中料理
 毎週火曜日 10:15～11:45 講師:森谷亜由美 4月 7・14・21・28 5月 12・19・26 6月 2・9・16 講座回数 10/20 定員数	 火曜日 9:45～11:45 講師:加納溪村 4月 14・28 5月 12・26 6月 9 講座回数 5/20 定員数	 木曜日 13:30～15:30 講師:竹田美智子 4月 9・23 5月 14・28 6月 11 講座回数 5/20 定員数	 毎週火曜日 19:15～20:45 講師:アラスター・ダグラス 4月 7・14・21・28 5月 12・19・26 6月 2・9・16 講座回数 10/20 定員数	 木曜日 13:30～15:30 講師:羽山正彦(代表) 4月 9・23 5月 14・28 6月 11 講座回数 5/20 定員数



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 講師：市田京子 4月 8・22 5月 20 6月 3・17 講座回数 5 / 20 定員数	 木曜日 10:15～11:45 講師：高橋康子 4月 9・23 5月 14・28 6月 11 講座回数 5 / 20 定員数
カラオケ教室	茶道(裏千家)
 水曜日 10:00～12:00 講師：平島賢治 4月 1・15 5月 20 6月 3・17 講座回数 5 / 15 定員数	 金曜日 9:45～11:45 講師：佐藤宗美 4月 10・24 5月 8・22 6月 12 講座回数 5 / 20 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 講師：平野なぎさ 4月 1・15 5月 20 6月 3・17 講座回数 5 / 20 定員数	 火曜日 17:00～18:30 講師：Sammy(三幣光治) 4月 14・28 5月 12・26 6月 9 講座回数 5 / 15 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 講師：Sammy(三幣光治) 4月 14・28 5月 12・26 6月 9 講座回数 5 / 15 定員数	 木曜日 19:00～20:30 講師：Sammy(三幣光治) 4月 2・16 5月 7・21 6月 4 講座回数 5 / 15 定員数

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

## パソコン講座

【講師】千葉雅文  
井上和則

午 前	午 後	夜 間
10:00～12:00	13:30～15:30	18:30～20:30

### 火・木コース

#### 午前【千葉教室】 初心者のためのパソコン入門

対象：パソコン初心者  
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、画像の扱い方など、Excelで表計算の基礎をマスターしましょう。

#### 午後【井上教室】必要なことをひととおりゼロからWord2024

対象：Wordを覚えたい方  
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。補助講師もつきまで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な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。

#### 夜間【千葉教室】 経験者向け Word&Excel&PowerPoint入門編

対象：パソコン・Word・Excel経験者  
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。

	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。



### 水・金コース

#### 午前【千葉教室】 初心者のためのWord・Excel入門2024

対象：パソコン初心者  
テキスト代：1,500円(初月のみ)  
Word・Excelを基本から学習する講座です。これから始める方には最適な講座です。3ヵ月間で効率よくWordで文書作成や、Excelで表を作成する方法を学習しましょう。

#### 午後【井上教室】 学んで楽しいWord・Excel・PowerPoint

対象：Word・Excel経験者  
テキスト代：各月2,000円程度 持物：USBメモリ(パソコン持込の場合不要)  
一年を通してスキルアップする4期連続講座の1期目。毎回複数の練習問題を解き基本操作や便利な使い方を覚えていきます。ときどき違うこともしています。ちょっとした質問も大歓迎。ゆっくり講座でほんわかやっています。講座内容：4月…Word、5月…Excel、6月…PowerPoint

#### 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  
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、パソコンやスマホ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	3・8・10・15・17	3・8・10・15・17
5月	1・8・13・15・20	1・8・13・15・20
6月	3・5・10・12・17	3・5・10・12・17

受付期間：3/3(火)～3/24(火)

受付期間内でも定員に達する講座もございますのでお早めのお申込みをお願いいたします。

2階事務室内プラザ・エンジョイスクール事務局〈FAX0155-22-5955〉  
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。