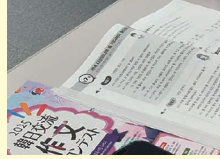
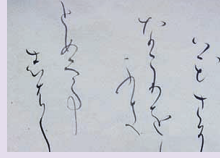
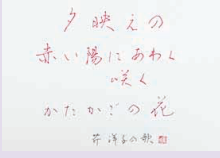


健康・スポーツ		ボディメイクヨガ		美文字入門【午後】		着物(美しく着る)		ゼロから韓国語入門	
ファンキー・ソウルステップ&背骨コンディショニング  毎週金曜日 10:15～11:45 講師：小林秀子 10月 2・9・16・23・30 11月 6・13・20・27 12月 4 講座回数 10/20 定員数		 毎週金曜日 13:30～15:00 講師：加藤由香 10月 2・9・16・30 11月 6・13・20・27 12月 4・11 講座回数 10/20 定員数		 火曜日 12:30～14:30 講師：加納溪村 10月 6・20 11月 10 12月 8・22 講座回数 5/20 定員数		 木曜日 9:45～11:45 講師：山田千秋 10月 15 11月 19 12月 17 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 10月 6・20・27 11月 4(水)・10・17 12月 1・8・15・22 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 10月 2・9・16・23・30 11月 6・13・20・27 12月 4 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 10月 1・8・15・22・29 11月 5・12・19・26 12月 3 講座回数 10/20 定員数		パステル画【午前】  金曜日 9:45～11:45 講師：飯田和幸 10月 2・23 11月 13・20 12月 11 講座回数 5/20 定員数		ほっころのんびり編み物教室  金曜日 10:00～12:00 講師：小林由香理 10月 9・23 11月 6・27 12月 11 講座回数 5/10 定員数		韓国語初級  毎週木曜日 10:15～11:45 講師：チョウ・ウオンスク 10月 1・8・22・29 11月 5・12・19・26 12月 3・10 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 10月 1・8・15・22・29 11月 5・12・19・26 12月 10 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 10月 2・9・16・23・30 11月 6・13・20・27 12月 4 講座回数 10/20 定員数		パステル画【夜間】  金曜日 18:00～20:00 講師：飯田和幸 10月 2・23 11月 13・20 12月 11 講座回数 5/20 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 10月 1・8・15・22・29 11月 5・12・19・26 12月 3 講座回数 10/20 定員数		韓国語中級ステップ1  毎週木曜日 13:30～15:00 講師：チョウ・ウオンスク 10月 1・8・22・29 11月 5・12・19・26 12月 3・10 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 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9 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：望月成子 10月 6・20・27 11月 10・17 12月 1・8・15・22・1/5 講座回数 10/20 定員数		油絵&パステル画【午前】  水曜日 9:45～11:45 講師：飯田和幸 10月 14・28 11月 11・25 12月 9 講座回数 5/20 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 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9 講座回数 10/20 定員数		韓国語中級ステップ2  毎週火曜日 10:15～11:45 講師：チョウ・ウオンスク 10月 6・20・27 11月 4(水)・10・17 12月 1・8・15・22 講座回数 10/20 定員数	
ダンス・フィットネス【夜間】  火曜日 19:00～20:30 講師：山下清子 10月 6・20 11月 10・17 12月 1 講座回数 5/20 定員数		書道・絵画 かな書道  木曜日 10:00～12:00 講師：氏家淡雅 10月 8・22 11月 12・26 12月 10 講座回数 5/20 定員数		油絵&パステル画【夜間】  水曜日 18:00～20:00 講師：飯田和幸 10月 14・28 11月 11・25 12月 9 講座回数 5/20 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 10月 1・8・15・22・29 11月 12・19・26 12月 3・10 講座回数 10/15 定員数		料理 家庭料理  水曜日 9:45～11:45 講師：小西美子 10月 7・21 11月 4・18 12月 2 講座回数 5/20 定員数	
太極拳  毎週水曜日 13:00～14:30 講師：原田龍一 10月 7・14・21・28 11月 4・11・18・25 12月 2・9 講座回数 10/20 定員数		書道入門  火曜日 18:00～20:00 講師：安江翠泉 10月 6・20 11月 17 12月 1・15 講座回数 5/15 定員数		趣味・手工芸 パッチワークキルト  金曜日 10:00～12:00 講師：原浩美 10月 2・16 11月 20 12月 4・18 講座回数 5/20 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・デッケル 10月 2・9・16・23 11月 13・20・27 12月 4・11・18 講座回数 10/15 定員数		お手軽和・洋・中料理  水曜日 18:30～20:30 講師：工藤一幸 10月 14・28 11月 11・25 12月 9 講座回数 5/20 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 10月 6・20・27 11月 10・17・26(木) 12月 1・8・15・22 講座回数 10/20 定員数		美文字入門【午前】  火曜日 9:45～11:45 講師：加納溪村 10月 6・20 11月 10 12月 8・22 講座回数 5/20 定員数		元気になる筆文字  木曜日 13:30～15:30 講師：竹田美智子 10月 22 11月 12・26 12月 10・24 講座回数 5/20 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 10月 6・20・27 11月 10・17 12月 1・8・15・22・1/5 講座回数 10/20 定員数		シェフの簡単料理  木曜日 13:30～15:30 講師：羽山正彦(代表) 10月 8・22 11月 12・26 12月 10 講座回数 5/20 定員数	

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、ご確認ください。

受講料金

3ヶ月毎、年間4回に分けてのお申込となります。

3回コース ¥3,000

5回コース ¥5,000

10回コース ¥10,000

パソコン講座 ¥15,000

あおぞら共済ご利用いただけます!

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。

「優待利用券」のご用意をお願いいたします。

¥700/回

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)を無料でご予約いただけます。

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。



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 10月 14・28 11月 11・25 12月 9 講座回数 5 / 20 定員数	 木曜日 10:15～11:45 講師：高橋康子 10月 1・15 11月 5・19 12月 3 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 10月 7・21 11月 4・18 12月 2 講座回数 5 / 15 定員数	 金曜日 9:45～11:45 講師：佐藤宗美 10月 9・23 11月 13・27 12月 11 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 10月 7・21 11月 4・18 12月 2 講座回数 5 / 20 定員数	 火曜日 17:00～18:30 講師：Sammy(三幣光治) 10月 16(金)・27 11月 10 12月 8・22 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) 10月 16(金)・27 11月 10 12月 8・22 講座回数 5 / 15 定員数	 木曜日 19:00～20:30 講師：Sammy(三幣光治) 10月 1・15 11月 19 12月 3・17 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ございません。	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 10月 5・19・26 11月 2・9・16・30 12月 7・14・21 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4条南14丁目6-6 ※開催場所はとかちプラザではございません。	硬式テニス 毎週月曜日 10:00～11:30 講師：藤村征次 10月 5・19・26 11月 2・9・16・30 12月 7・14・21 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】初心者向け Word・AI・インターネット入門&年賀状

対象：パソコン初心者
テキスト代：初月1,500円程度
Wordを基本にインターネットや年賀状を作ったり、音声入力・AI(無料の範囲)を使ってみましょう。初心者の方も安心して参加いただけます。インターネットからのイラスト(画像)の挿入や、年賀状への利用等をマスターしましょう。やっぱり、年賀状ってもらうと嬉しいですね♪

講座回数 15 定員数 20

午後【井上教室】必要なことをひととおりゼロからPowerPoint

対象：PowerPointを覚えたい方
テキスト代：初月1,210円程度 持物：USBメモリ(パソコン持込の場合不要)
3カ月限定の初心者向けPowerPoint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。PowerPointを使ううえで一般的に必要な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。

講座回数 15 定員数 20

夜間【千葉教室】経験者向けWord・Excel スキルアップ

対象：Word・Excel経験者
テキスト代：初月2,000円程度 持物：USBメモリ
Word・Excelの上級講座です。Word・Excelの基本操作を踏まえて、より実務で活用できるようにスキルアップしましょう。例題を中心にそれぞれのアプリの機能を学習していきます。

講座回数 15 定員数 20

	千葉教室	井上教室
10月	1・6・8・15・20	6・8・15・20・22
11月	5・10・12・17・19	5・10・12・17・19
12月	1・3・8・10・15	1・3・8・10・15

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】初心者向けWord・Excel・AI実践と活用

対象：パソコン・Word・Excel初心者
テキスト代：初月1,500円 持物：USBメモリ
Word・Excelのさらに高度な機能を使って効率よく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。例題を実施しながら自分の力を確認しながら進みます。文字入力に音声入力・AI(無料の範囲)を活用する方法を学習しましょう。

講座回数 15 定員数 20

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3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。

講座回数 15 定員数 20

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。リクエストにお応えします！

講座回数 15 定員数 20

	千葉教室	井上教室
10月	2・7・9・14・16	7・9・14・16・21
11月	4・6・11・13・18	4・6・11・13・18
12月	2・4・9・11・16	2・4・9・11・16

受付期間：9/2(水)～9/24(木)

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

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。