

ご自由にお持ち帰りください

新しい チャレンジ してみよう！

生涯学習情報誌

# まなびや

2023年  夏号

6月20日発行



○● も く じ ●○

趣味・教養・・・・・・・・・・・・・・・・ P.1

レジャー・・・・・・・・・・・・・・・・ P.4

子ども・子育て・・・・・・・・ P.5

健康・スポーツ・・・・・・・・ P.10

文化・歴史・芸術・・・・・・・・ P.13

暮らし・・・・・・・・ P.14

問合わせ先一覧・・・・・・・・ P.16



\*《対象》《定員》《費用》《申込》記載のないものは、  
どなたでも、定員なし、参加料無料、申込みの必要がない  
または当日受付です。



## ★ 趣味・教養 ★

### 《題名》 プラザ・エンジョイスクール2023年度第2期講座

- 《内容》 7月から9月までに開催する講座の受講生を募集。  
詳細は、とかちプラザや各コミセンなどに配置してあるパンフレットのほか、とかちプラザのホームページなどをご覧ください。
- 《日時》 7/3(月)～9/29(金) 午前・午後・夜間のいずれか
- 《会場》 とかちプラザ(西4南13)
- 《対象》 高校生以上
- 《費用》 6/22(木)までに、とかちプラザへ直接申込み
- 《問合せ》 生涯学習文化課(☎65・4192)

### 《題名》 【放送大学】2023年度第2学期(10月入学) 学生募集

- 《内容》 放送大学は、BSテレビ・ラジオ、インターネットで学ぶ通信制の大学です。とかちプラザ内にある帯広学習室で授業を視聴できるほか、授業のDVDを借りて、自宅でマイペースに学習できます。
- 《日時》 募集期間:【第1回】6/10(土)～8/31(木)、  
【第2回】9/1(金)～9/12(火)
- 《対象》 入学する年度の初めにおいて、選科履修生・科目履修生は満15歳以上、全科履修生は満18歳以上でいずれも放送大学の入学資格を満たす方
- 《定員》 学生の種類により異なります
- 《費用》 学生の種類により異なります
- 《備考》 募集要項は総合案内(市庁舎1階)、とかちプラザ(西4南13)で配布
- 《申込》 インターネット出願または、募集要項を入手の上、郵送
- 《問合せ》 資料:放送大学北海道学習センター(☎011・736・6318)、生涯学習文化課(☎65・4192)

### 《題名》 夜Zoo探検隊①、②

- 《内容》 夜の動物園で動物たちはどのように過ごしているのでしょうか。普段見ることのできない動物たちの様子や、夜行性動物を観察します。
- 《日時》 ①7/15(土)、②7/23(日)いずれも18:30～20:00
- 《会場》 動物園(緑ヶ丘2)
- 《対象》 小学生以下は保護者同伴
- 《定員》 各日抽選30名
- 《申込》 ①6/15(木)～6/29(木)、②6/22(木)～7/6(木)に動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送
- 《問合せ》 おびひろ動物園(☎24・2437)

### 《題名》 市民大学講座 第9集【帯広畜産大学連携】 川と歩み 川に学び 明日を拓く ～十勝川治水100年記念事業シンポジウム～

- 《内容》 十勝川水系の治水事業は今年で100周年を迎えます。これを記念して、十勝川の治水・環境そして市民の生活との関わりを学ぶ講座を開講します。水との関わりなし

では語れない酒つくりに関する講義と、NPOとして地域の住民と共に川づくりを進める「十勝川中流部市民協働会議」の活動の紹介を通して、川と人とのより良い関係を考えます。

- 《講師》 川端 慎治 氏(上川大雪酒造(株)・総社氏)  
柳川 久 氏(帯広畜産大学・教授)
- 《日時》 7/8(土)14:00～16:00
- 《会場》 帯広畜産大学 講堂
- 《定員》 200名
- 《申込》 開催日前日までに生涯学習文化課へ電話。
- 《問合せ》 生涯学習文化課(☎65・4192)

### 《題名》 市民大学講座 第10集 「いきいき人生！」～知って備える認知症予防～

- 《内容》 年齢をかさねても自分らしく、いきいきと暮らし続けるには…。3人に1人はかかると言われている認知症。それは若く元気なころからの生活スタイルが大きく影響することがわかっています。生活の中でできる予防について、やさしくお伝えします。
- 《講師》 蛸名 純子 氏(地域包括支援センター帯広けいせい苑)
- 《日時》 7/11(火)10:30～12:00
- 《会場》 とかちプラザ4階 講習室401
- 《定員》 70名
- 《備考》 Zoom受講も可能
- 《申込》 会場受講の場合、開催日前日までに生涯学習文化課へ電話。Zoom受講の場合、開催日2日前までにHPより申込み。
- 《問合せ》 生涯学習文化課(☎65・4192)

### 《題名》 クチャ(仮小屋)を作ろう！

- 《内容》 アイヌ民族が山で狩猟をするときに寝泊まりをするために使っていた「クチャ(仮小屋)」作りを体験。百年記念館に集合し、バスで移動します。  
※荒天時は上士幌町生涯学習センターわっかでアイヌ文化講座を行います。
- 《日時》 7/23(日)8:30～12:00※小雨決行
- 《会場》 上士幌町イオル整備地(上士幌町字上音更東3線)
- 《対象》 小学生以上
- 《定員》 先着20人
- 《費用》 100円
- 《備考》 小学生は保護者同伴。
- 《申込》 7/1(土)～7/19(水) 百年記念館へ電話
- 《問合せ》 帯広百年記念館(☎24・5352)

### 《題名》 市民大学講座 第11集 帯広市の農業について

- 《内容》 てん菜、小麦、馬鈴しょ、豆類、etc、帯広市で主に栽培されている農作物について、実際に農作物を見ながら学びます。
- 《講師》 菊池 義彦 氏(帯広市農業振興公社 生産技術部 技術指導員)

《日時》 7/14(金)11:00～12:00  
《会場》 帯広市農業技術センター試験ほ場  
(雨天時は、農業技術センター会議室)  
《定員》 30名  
《備考》 長靴必須  
《申込》 開催日前日までに生涯学習文化課へ電話  
《問合せ》 生涯学習文化課(☎65・4192)

《題名》 **四季の森めぐり～夏～**

《内容》 はぐく一む周辺の森を歩き、夏の花や生き物などを観察します。  
《日時》 7/15(土)9:30～12:00  
《会場》 帯広の森・はぐく一む(南町南9線49番地)  
《定員》 30名  
《備考》 小学生以下は保護者同伴  
《申込》 6/25(日)～開催日の前日までに電話申込  
《問合せ》 帯広の森・はぐく一む(☎66・6200)

《題名》 **第94回インターナショナル・トーク (フィリピン)**

《内容》 インターナショナル・トークは、世界の国々について学べる講演会であり、外国人と気軽に交流できるイベントです。今回はフィリピン出身の博士研究員、レジルメニカさんより、自己紹介、フィリピンの日常生活、面白い事柄、文化などについて話します。紹介の後、参加者とフリートーク交流を行います。トークは日本語と英語で行います。  
《日時》 7/22(土) 15:00～16:30  
《会場》 森の交流館・十勝(西20南6)  
《対象》 中学生以上  
《問合せ》 観光交流課 森の交流館・十勝(☎34・0122)

《題名》 **市民大学講座 第12集 十勝の鉄道120年  
～北海道の鉄道と鉄道文化のこれからを考える～**

《内容》 1903(明治36年)12月に釧路から西へ伸びてきた鉄道が浦幌まで到達、十勝に初めて鉄道が開業。それから120年が経ちました。歴史を振り返ると共に、鉄道の将来、鉄道資料の保存、鉄道文化の継承などの取り組みについてご紹介します。  
《講師》 持田 誠 氏(浦幌町立博物館 学芸員)  
《日時》 7/28(金)14:30～16:00  
《会場》 とかちプラザ4階 講習室401  
《定員》 70名  
《備考》 Zoom受講も可能  
《申込》 会場受講の場合、開催日前日までに生涯学習文化課へ電話。Zoom受講の場合、開催日2日前までにHPより申込み。  
《問合せ》 生涯学習文化課(☎65・4192)

《題名》 **星の観察会「お月様に近づいてみよう」**  
《内容》 望遠鏡での天体観察をおこないます。時季の夜空を見上げてみましょう。  
《日時》 7/28(金)19:00～20:15  
《会場》 帯広市児童会館(緑ヶ丘2)  
《定員》 先着65名  
《申込》 7/14(金)～7/28(金) 電話もしくは帯広市児童会館窓口まで  
《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

《題名》 **森の昆虫探し**

《内容》 はぐく一む周辺の森や草原で昆虫を探して観察します。  
《日時》 7/30(日)10:00～12:00  
《会場》 帯広の森・はぐく一む(南町南9線49番地)  
《定員》 15名  
《備考》 小学生以下は保護者同伴  
《申込》 6/25(日)～開催日の前日までに電話  
《問合せ》 帯広の森・はぐく一む(☎66・6200)

《題名》 **市民大学講座 第13集【帯広大谷短期大学連携】  
みんなでたのしく給食を  
～小麦アレルギー対応カレーライス～**

《内容》 学生の研究の場として「ゼミナール」授業があります。そこでは、幼児の「アレルギー対応の給食」をテーマに除去食や代替え食などを考えていきましたが、提供時には他の園児とは別な食事として提供したり、誤食事故も考えられます。そこで、みんなと一緒に同じものを食べることができるレシピを考案していくことにしました。子どもたちに人気のカレーライスを「小麦粉を使用しない」レシピとして学生が考案したものをご紹介します。  
《講師》 林 千登勢 氏(帯広大谷短期大学 地域共生学科 食と栄養コース専任講師)  
《日時》 8/1(火)10:00～12:00  
《会場》 とかちプラザ 4階 調理室  
《定員》 先着15名  
《費用》 500円(材料費・資料代含む)  
《備考》 持ち物:エプロン、三角巾(バンダナなど)、お手拭き  
《申込》 開催日前日までに生涯学習文化課へ電話。  
《問合せ》 生涯学習文化課(☎65・4192)

《題名》 **第22回「女(ひと)と男(ひと)の一行詩」の募集**  
《内容》 男女共同参画をテーマとした「一行詩」を募集します。「一行詩」とは、俳句や短歌などのような季語や字数に制約がない川柳のようなものです。性別にとらわれず、誰もが暮らしやすい社会をみんなで築いていくための願いや思いを自由に表現してください。選考は一般投票と選考委員による審査で決定します。賞は最優秀賞1点、優秀賞2点、入選3点(賞状と図書カードを贈呈)です。  
《日時》 6/23(金)～7/31(月)  
《対象》 十勝管内に在住または通勤、通学している人  
《備考》 1人3作品まで応募可能。  
《申込》 7/31(月)までに下記受付窓口までFAX、メール、郵送、とかちプラザ女性情報コーナーの応募箱、市HP、持参での応募。  
《問合》 市民活動課(☎65・4134)、(FAX:23・0156)

《題名》 **1日飼育係③、4**  
《内容》 飼育員引率のもと、飼育体験を行います。普段とは違う視点から動物園を見て体験することで、動物との向き合い方や、動物園の役割などを考えます。  
《日時》 ③8/19(土)、49/3(日)いずれも10:00～15:15  
《会場》 動物園(緑ヶ丘2)  
《対象》 中学生以上  
《定員》 抽選4名(初回優先)  
《申込》 ③7/20(木)～8/3(木)、48/3(木)～8/17(木) 動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送  
《問合》 おびひろ動物園(☎24・2437)

《題名》 **「帯広市野草園の花作品展」作品募集と作品展のご案内**  
《内容》 帯広市野草園に咲く野草や樹木の写真、絵手紙を募集します。応募作品は8月下旬に市民ホール(市庁舎1階)で開催する作品展で展示します。  
＜募集要項＞  
・期間:4月29日(土)～8月11日(金)9:00～17:00まで  
・規格:写真は、キャビネ判以上で1人につき20点まで  
絵手紙は、はがきサイズで何点でも応募できます。  
・応募先:電話で連絡の上、帯広市児童会館へ直接お持ちください。  
《日時》 8/21(月)～8/25(金)9:00～17:00(最終日は16:30まで)  
《会場》 市民ホール(市庁舎1階)  
《申込》 4/29(土)～8/11(金) 電話で連絡の上、帯広市児童会館(緑ヶ丘2)へ直接お持ちください。  
《問合》 帯広市児童会館(☎24・2434)

《題名》 **星の観察会「夏の星座を探してみよう」**  
《内容》 望遠鏡での天体観察をおこないます。時季の夜空を見上げてみましょう。  
《日時》 8/25(金)19:00～20:15  
《会場》 帯広市児童会館(緑ヶ丘2)  
《定員》 先着65名  
《申込》 8/11(金)～8/25(金) 電話もしくは帯広市児童会館窓口まで  
《問合》 帯広市児童会館(☎24・2434)

《題名》 **夏の大人陶芸教室**  
《内容》 初心者の方を対象に、大人の陶芸教室を開催します。手ろくろを使って湯呑やお茶碗づくりを体験できますので、お気軽にお申し込みください。  
《講師》 大石 政代 氏  
《日時》 8/26(土)10:00～12:00  
《会場》 百年記念館(緑ヶ丘2)  
《対象》 十勝管内在住の18歳以上の方  
《定員》 先着18人  
《費用》 1,500円  
《申込》 8/8(火)～8/23(水)百年記念館へ電話  
《問合》 帯広百年記念館(☎24・5352)

《題名》 **前期陶芸講座修了作品展**  
《内容》 令和5年度の前期陶芸講座で、受講生が作成した陶芸作品を展示します。  
《日時》 8/22(火)～8/29(火)9:30～16:00  
《会場》 百年記念館(緑ヶ丘2)  
《問合》 帯広百年記念館(☎24・5352)

《題名》 **おびZoo寺子屋ニホンザル編**  
《内容》 ニホンザルの生態について、飼育員のガイドを聞きながら、実際に見たり触ったり、においをかいだりなどの体験をしながら学びましょう。  
《日時》 8/26(土)13:30～14:30  
《会場》 動物園(緑ヶ丘2)  
《対象》 小学生以下は保護者同伴  
《定員》 抽選20名  
《申込》 7/27(木)～8/10(木) 動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送  
《問合》 おびひろ動物園(☎24・2437)



《題名》 **視覚障害者のボランティア養成講座の受講生募集**  
 《内容》 視覚障害者の理解のための座学や体験のほか、音訳、点字、テキストデジタイズ図書の作成といった視覚障害者への支援ボランティアを行うための入門講座。全4講座を6回に分けて開講します。  
 《日時》 ①9/28(木)、②9/29(金)、③10/5(木)、410/6(金)、⑤10/12(木)、⑥10/13(金)、いずれも10:00～12:00  
 《会場》 保健福祉センター(東8南13)、北海点字図書館(東2南11)  
 《対象》 市内在住で視覚障害者のボランティアに興味がある人。  
 《定員》 ①③④各10名、②⑤⑥各6名(初めての人優先)  
 《申込》 8/18(金)～9/22(金)市HP(ホームページID:1014974)より申込み、または障害福祉課へ電話  
 《問合せ》 障害福祉課(☎65・4148)

《題名》 **おびZoo寺子屋ホッキョクグマ編**  
 《内容》 ホッキョクグマの生態について、飼育員のガイドを聞きながら、実際に見たり触ったり、においをかいだりなどの体験をしながら学びましょう。  
 《日時》 9/9(土) 13:30～14:30  
 《会場》 動物園(緑ヶ丘2)  
 《対象》 小学生以下は保護者同伴  
 《定員》 抽選20名  
 《申込》 8/10(木)～8/24(木) 動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送  
 《問合せ》 おびひろ動物園(☎24・2437)

《題名》 **星の観察会「土星のわっこをみよう」**  
 《内容》 望遠鏡での天体観察をおこないます。時季の夜空を見上げてみましょう。  
 《日時》 9/22(金)19:00～20:15  
 《会場》 帯広市児童会館(緑ヶ丘2)  
 《定員》 先着65名  
 《申込》 9/8(金)～9/22(金) 電話もしくは帯広市児童会館窓口まで  
 《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)



## ★ レジャー ★

《題名》 **十勝ファーマーズマーケット2023**  
 《内容》 十勝産の新鮮な朝採り野菜や加工品、十勝産食材を使用した飲食物、ハンドメイド雑貨などが出品されます。開催日によって出店者が変わったり、その時々々の季節の野菜が並ぶため、毎回違った魅力を感じることができるイベントです。(帯広市後援)  
 《日時》 7/22(土)、7/29(土)、8/12(土)、8/26(土)、9/9(土)、9/23(土)、各9:00～14:00  
 《会場》 緑ヶ丘公園(緑ヶ丘2)  
 《問合せ》 ㈱クナウパブリッシング(☎34・1281)

《題名》 **4種のじゃがいも掘り体験**  
 《内容》 4種のじゃがいも収穫体験を行い、その場で試食して品種の違いを楽しみます。  
 《日時》 8/5(土)、8/9(水)いずれも10:00～11:30  
 《会場》 とかち大平原交流センター  
 《対象》 親子  
 《定員》 抽選各8組  
 《費用》 1,200円/組  
 《備考》 汚れてもいい服装(雨天時はカッパ)、軍手、長靴、収穫物を入れる袋  
 《申込》 6/20(火)～7/20(木)の期間に、大平原交流センターHPまたは往復ハガキで申込み  
 《問合せ》 とかち大平原交流センター(☎53・4780)



《題名》 **トウキビの収穫体験**  
 《内容》 トウキビの収穫体験と収穫したのトウキビの試食を行います。  
 《日時》 ①8/20(日)10:00～11:00  
 《会場》 とかち大平原交流センター  
 《定員》 抽選10組  
 《費用》 1,200円/組  
 《備考》 汚れてもいい服装(雨天時はカッパ)、軍手、長靴、収穫物を入れる袋  
 《申込》 6/20(火)～7/31(月)の期間に、大平原交流センターHPまたは往復ハガキで申込み  
 《問合せ》 とかち大平原交流センター(☎53・4780)



《題名》 **真夏のアイス作り体験**  
 《内容》 塩、氷を用いて体を使いながらアイスクリームを作ります。  
 《日時》 8/16(水)10:00～11:30  
 《会場》 とかち大平原交流センター  
 《定員》 抽選10組  
 《費用》 1,200円/組  
 《備考》 エプロン、三角巾、手拭きタオル  
 《申込》 6/20(火)～7/31(月)の期間に、大平原交流センターHPまたは往復ハガキで申込み  
 《問合せ》 とかち大平原交流センター(☎53・4780)



## ☆ 子ども・子育て ☆

### 《題名》 親と子のエンジョイ将棋

《内容》 児童生徒と保護者が楽しく将棋を学び、将棋を通じて友達の輪を広げます。

《日時》 7/8(土)、9/9(土)いずれも10:00～12:00

《会場》 帯広市児童会館(緑ヶ丘2)

《対象》 小中学生とその保護者

《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

### 《題名》 親子囲碁入門教室

《内容》 児童生徒と保護者が囲碁の基礎を学び、考える遊びの楽しさを体験するとともに、囲碁を通じて友達の輪を広げます。

《日時》 7/9(日)、8/13(日)、9/10(日)いずれも10:00～12:00

《会場》 帯広市児童会館(緑ヶ丘2)

《対象》 小中学生とその保護者

《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

### 《題名》 きらきら人形劇場

《内容》 幼児から小学生向けの人形劇公演です。お友達同士や親子でお楽しみいただけます。

《日時》 7/16(日)、8/19(土)、9/9(土)いずれも14:00～14:40

《会場》 帯広市児童会館 実習室(緑ヶ丘2)

《定員》 先着50名

《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

### 《題名》 親子科学実験教室「レインボーフラワーを作ろう」

《内容》 帯広市児童会館の実験室開放事業として、子どもも大人も楽しめる面白い実験、楽しい科学遊びを行います。今回は、専用のカラーインクを使って花の色を自由自在に変えてみましょう。植物の水の通り道を使った不思議な実験を体験します。

《日時》 7/16(日)①10:00～11:00 ②13:15～14:15

《会場》 帯広市児童会館 生物実験室(緑ヶ丘2)

《対象》 小学生以上の子どもと保護者

《定員》 各回先着10家族(最大20名まで)

《申込》 7/2(日)～7/16(日) 電話または直接帯広市児童会館窓口へ

《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

### 《題名》 親子おもしろ教室「昆虫やお花でキューブパズル」

《内容》 牛乳パックでキューブパズルを作ります。6面それぞれに自分の好きな絵を貼り、組み合わせの変化を楽しみます。

《日時》 7/22(土)①9:30～10:00 ②10:30～11:00

《会場》 帯広市児童会館 生物実験室(緑ヶ丘2)

《対象》 幼児、小中学生と保護者

《定員》 先着10家族(最大20名まで)

《申込》 7/8(土)～7/21(金) 電話または直接帯広市児童会館窓口へ

《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

### 《題名》 Jr.サマースイミング(集中Aコース)

《内容》 小学1年～3年の初心者を対象にした夏休み短期集中の水泳教室です。

《講師》 帯広水泳協会指導員

《日時》 7/24(月)～7/29(土)9:00～9:50

月～土曜日の全6回

《会場》 帯広の森市民プール

《対象》 小学1～3年生

《定員》 60名(抽選)

《費用》 3,600円

《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/3(月)まで

《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

### 《題名》 幼児サマースイミング(集中Aコース)

《内容》 年中・年長児の幼児を対象にした、夏休み短期集中の水泳教室です。

《講師》 帯広水泳協会指導員

《日時》 7/24(月)～7/29(土)9:00～9:50

月～土曜日の全6回

《会場》 帯広の森市民プール

《対象》 幼稚園・保育所の年中・年長の幼児

《定員》 40名(抽選)

《費用》 3,600円

《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/3(月)まで

《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

### 《題名》 小学生硬式テニス教室

《内容》 小学生を対象に、硬式テニスの基本を学ぶとともに、スを通してスポーツの面白さを習得してもらう教室です。

《講師》 帯広テニス協会普及委員長 藤村 征次 氏 他1名

《日時》 7月25日(火)～8月29日(火)16:30～18:00 全5回

※8月15日(火)はお休み【予備日毎週金曜日】

《会場》 帯広市南町テニスコート

《対象》 小学1年生～小学6年生

《定員》 15名(抽選)

《費用》 3,000円

《備考》 持ち物:ラケット・運動靴・タオル・着替え・水分補給用飲料水

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/10(月)まで

《問合せ》 帯広の森野球場(☎48・8338)

**《題名》 夏休み文章教室**

《内容》 詩、小説・童話、短歌、俳句の作り方を学びます。  
《講師》 詩:佐竹 宏子 氏、鈴木 宏和 氏  
小説・童話:稲見 亜希 氏、嶋 健 氏  
短歌:吉田 真弓 氏、俳句:高松 忠信 氏  
《日時》 7/22(土)【詩】10:15～12:15、  
【小説・童話】13:30～15:30  
7/23(日)【短歌】13:00～14:00、【俳句】14:15～15:15  
《会場》 図書館(西2南14)  
《対象》 詩:小学生・中学生、その他:小学4～6年生・中学生  
《定員》 各10名(先着順)  
《申込》 オンライン申込  
《問合せ》 帯広市図書館(☎22・4700)

**《題名》 親子ものづくり教室「モザイクガラスでキャンドルホルダーをつくらう」**

《内容》 親子で楽しむ「ものづくり教室」です。モザイクガラスでキャンドルホルダーを作ります。(作品のお渡しまでに1週間程度かかります。)  
《講師》 金子 輝和 氏  
《日時》 7/29(土)10:00～12:00  
《会場》 百年記念館(緑ヶ丘2)  
《対象》 十勝管内在住の小学生～中学生と保護者  
《定員》 先着親子で20人  
《費用》 参加費1組500円、材料費1個2000円  
《備考》 小学校低学年のお子さんは、保護者のサポートが必要になるため親子で1個制作します。  
《申込》 7/11(火)～7/21(金)百年記念館へ電話  
《問合せ》 帯広百年記念館(☎24・5352)

**《題名》 はじめてのスケート教室**

《内容》 幼稚園児・保育園児の年中さんから小学1・2年生で滑走ができない方を対象とし、当財団と帯広スケート連盟指導者による補助具などを用いてスケートの楽しさを伝える教室です。  
《講師》 帯広スケート連盟普及委員会・帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター  
《日時》 7/29(土)・7/30(日) 10:00～11:30 全2回コース  
《会場》 帯広の森アイスアリーナ  
《対象》 年中～小学2年生にあたる滑走ができない方  
《定員》 50名(抽選)  
《費用》 1,200円  
《備考》 持ち物:手袋、帽子、スケート靴(用意のできない方はご相談ください)  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/14(金)まで  
《問合せ》 帯広の森アイスアリーナ(☎48・6256)

**《題名》 Jr.サマースイミング(集中Bコース)**

《内容》 小学1年～3年の初心者を対象にした夏休み短期集中の水泳教室です。  
《講師》 帯広水泳協会指導員  
《日時》 7/31(月)～8/5(土)9:00～9:50 月～土曜日の全6回  
《会場》 帯広の森市民プール  
《対象》 小学1～3年生  
《定員》 60名(抽選)  
《費用》 3,600円  
《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/10(月)まで  
《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

**《題名》 幼児サマースイミング(集中Bコース)**

《内容》 年中・年長児の幼児を対象にした、夏休み短期集中の水泳教室です。  
《講師》 帯広水泳協会指導員  
《日時》 7/31(月)～8/5(土)9:00～9:50  
月～土曜日の全6回  
《会場》 帯広の森市民プール  
《対象》 幼稚園・保育所の年中・年長の幼児  
《定員》 40名(抽選)  
《費用》 3,600円  
《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/10(月)まで  
《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

**《題名》 小学生のための動物園塾**

《内容》 動物たちを取り巻く環境やその環境を守ることについて、みんなで学習する3回連続講座です。動物園センターでワークショップを行うほか、最終日は動物の飼育体験を行います。今回のテーマは、「生きものとのつながる私たちの暮らし」です。  
《日時》 8/4(金)、8/5(土)13:00～15:00、8/6(日)10:00～15:00  
《会場》 動物園(緑ヶ丘2)  
《対象》 小学生4～6年生  
《定員》 抽選12名  
《申込》 7/6(木)～7/20(木) 動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送  
《問合せ》 おびひろ動物園(☎24・2437)

**《題名》 環境学習会**

《内容》 ウチダザリガニの捕獲や試食体験を通して外来種問題を考えたり、自然観察を通して身近な自然について考えます。

《講師》 鏡 坦 氏

《日時》 8/4(金)9:30～11:30

《会場》 機関庫の川

《対象》 小学3年生～中学3年生程度

《定員》 先着30名

《費用》 100円

《備考》 集合場所:まなび野公園(清流西2丁目17-16) 駐車場横の築山

《申込》 7/3(月)～7/13(木)までに、環境課へ電話

《問合せ》 環境課(☎65・4135)

**《題名》 夏休み親子消費者講座「親子で楽しく学ぼうSDGs～考えよう私たちの未来～」**

《内容》 最近よく聞く「SDGs(エスディーゼーズ)」とは何なのか、なぜ必要なのか、ゲームを楽しみながら親子で学びます。

《講師》 十勝SDGs実践委員会 芳賀 雅樹 氏

《日時》 8/5(土)13:30～15:30

《会場》 とかちプラザ 講習室402(西4条南13丁目1)

《対象》 小学4年生～6年生とその保護者

《定員》 先着12組

《申込》 7/10(月)～7/31(月)商業労働課へ電話

《問合せ》 商業労働課(☎65・4132)

**《題名》 森の寺子屋～虫の巻～**

《内容》 昆虫探しや昆虫調べなどに挑戦します。

《日時》 8/19(土)10:00～15:00

《会場》 帯広の森・はぐくむ(南町南9線49番地)

《対象》 小学生

《定員》 15名

《申込》 7/25(火)～開催日の前日までに電話申込

《問合せ》 帯広の森・はぐくむ(☎66・6200)

**《題名》 年少児水泳教室(2回目)**

《内容》 年少の幼児を対象にした、水遊びから水泳の基礎を習う教室です。

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 8/19(土)～9/23(土)15:00～15:50 全6回

《会場》 帯広の森市民プール

《対象》 幼稚園・保育所の年少の幼児

《定員》 30名(抽選)

《費用》 3,600円

《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/31(月)まで

《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

**《題名》 親子科学実験教室「酸とアルカリで折り染めをしよう」**

《内容》 帯広市児童会館の実験室開放事業として、子どもも大人も楽しめる面白い実験、楽しい科学遊びを行います。今回は、水溶液の酸性アルカリ性の簡単な実験をします。その後紫キャベツの煮汁で染めた紙を折りたんで折り染めをします。きれいな模様の紙ができます。

《日時》 8/20(日)①10:00～11:00 ②13:15～14:15

《会場》 帯広市児童会館 化学実験室(緑ヶ丘2)

《対象》 小学生以上の子どもと保護者

《定員》 先着10家族(最大20名まで)

《申込》 8/6(日)～8/20(日) 電話または直接帯広市児童会館窓口へ

《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

**《題名》 およこ水泳教室(3回目)**

《内容》 お母さんやお父さんと一緒にプールに入り、水遊びをとおし、楽しみながら水慣れしていきます。

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 8/21(月)～10/2(月)10:00～10:50 全6回

《会場》 帯広の森市民プール

《対象》 1歳(歩ける幼児)～3歳児と保護者

《定員》 25組(抽選)

《費用》 3,600円

《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/31(月)まで

《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

**《題名》 プレスポジュニア(1回目)**

《内容》 スポーツの基礎となる動きを楽しく学ぶ教室。主にボールを使った運動をメインに、蹴る・投げる・捕る等基本的な動作を身につけます。

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 8/21(月)～10/2(月)16:00～16:50 全6回

《会場》 帯広の森体育館

《対象》 小学1～3年生

《定員》 15名(抽選)

《費用》 3,600円

《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装、保護者の方の上靴

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/8(火)まで

《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)



《題名》 **親子おもしろ教室「リングロケット」**  
《内容》 ペットボトルや紙ロール、竹ひごなどで発射台装置を作り、紙のロケットを飛ばします。  
《日時》 8/26(土)①9:30～10:00 ②10:30～11:00  
《会場》 帯広市児童会館 実習室(緑ヶ丘2)  
《対象》 幼児、小中学生と保護者  
《定員》 先着10家族(最大20名まで)  
《申込》 8/12(土)～8/25(金) 電話または直接帯広市児童会館窓口へ  
《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

《題名》 **小学生の1日飼育係②**  
《内容》 飼育員引率のもと、2人1組グループで飼育体験を行います。  
《日時》 8/27(日)10:00～14:30  
《会場》 動物園(緑ヶ丘2)  
《対象》 小学4年生～6年生  
《定員》 抽選8名(初回優先)  
《申込》 7/27(木)～8/10(木) 動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送  
《問合せ》 おびひろ動物園(☎24・2437)

《題名》 **あそびの森のあしあとづくり**  
《内容》 NPO法人ふれいおん・とかちとともに、森で過ごす時間を楽しみながら、親子で参加できる森づくりを行います。  
《日時》 8/27(日)10:00～15:00  
《会場》 帯広の森・はぐく一む(南町南9線49)  
《定員》 30名  
《費用》 100円  
《備考》 小学生以下は保護者同伴  
《申込》 7/25(火)～開催日の前日までに電話  
《問合せ》 帯広の森・はぐく一む(☎66・6200)

《題名》 **第34回親と子のわくわく音楽会**  
《内容》 「帯響」の名前で親しまれている帯広交響楽団による、親子で楽しめる演奏会です。日頃ふれることの少ないオーケストラの演奏をお楽しみください。  
《日時》 8/27(日) 時間未定  
《会場》 帯広市民文化ホール大ホール(西5南11)  
《対象》 小学生低学年までの児童と保護者  
《定員》 1540人  
《問合せ》 帯広市民文化ホール(☎23・8111)

《題名》 **幼児水泳教室(3回目)**  
《内容》 年中・年長児の幼児を対象にした、水遊びから水泳の基礎を習う教室です。  
《講師》 帯広水泳協会指導員  
《日時》 8/28(月)～10/2(月)A15:00～15:50、B16:00～16:50、C 17:00～17:50、全6回

《会場》 帯広の森市民プール  
《対象》 幼稚園・保育所の年中・年長の幼児  
《定員》 各50名(抽選)  
《費用》 3,600円  
《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/7(月)まで  
《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

《題名》 **5・6年生のための走り方教室**  
《内容》 小学高学年を対象とし、運動の基本動作である「走り方」を学ぶ教室です。スピードをテーマに走りの姿勢や瞬発力を高める体の使い方を学びます。素早く動ける体作りを目指します。  
《講師》 田口 あきほ 氏(健康運動指導士)  
《日時》 9/3(日)11:30～12:30  
《会場》 スポーツセンター  
《対象》 小学5・6年生  
《定員》 15名(抽選)  
《費用》 600円  
《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/22(火)まで  
《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **めだか水泳教室(3回目)**  
《内容》 小学生の初心者を対象とした水泳教室です。水慣れから水泳の基礎を習います。  
《講師》 帯広水泳協会指導員  
《日時》 8/30(水)～9/22(金)A16:00～16:50、B17:00～17:50 毎週水・金曜日の全8回  
《会場》 帯広の森市民プール  
《対象》 小学生初心者  
《定員》 各60名(抽選)  
《費用》 4,800円  
《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/7(月)まで  
《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

《題名》 **プレスポキッズ(2回目)**  
《内容》 スポーツの基礎となる動きを楽しく学ぶ教室。主にボールを使った運動をメインに、蹴る・投げる・取る等基本的な動作を身につけます。  
《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター  
《日時》 9/1(金)～10/13(金)16:00～16:50 金曜日の全6回  
《会場》 帯広の森体育館  
《対象》 年中・年長  
《定員》 15名(抽選)

《費用》 3,600円  
《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装、保護者の方の上靴  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/22(火)まで  
《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **お父さんと一緒に体力向上教室**

《内容》 走る・跳ぶ・バランス・柔軟性・回る・力の加減など、親子で身体を動かしながら基礎体力向上を図ります。  
《講師》 田口 あきほ 氏(健康運動指導士)  
《日時》 9/3(日)10:00～11:00  
《会場》 スポーツセンター  
《対象》 年中・年長とお父さん(お母さんでも可)  
《定員》 20組(抽選)  
《費用》 600円  
《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/22(火)まで  
《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **はじめてのキッズバレエ**

《内容》 音楽にあわせ楽しく身体を動かし、表現する喜びや踊ることの楽しさを学びます。また身体の調整能力や集中力、美しい姿勢や柔軟性の習得から始まり、礼儀作法も身につけることができます。  
《講師》 前塚 恵理子 氏(日本バレエ協会正会員)  
《日時》 9/6(水)～10/25(水)15:45～16:45  
毎週水曜日の全8回  
《会場》 帯広の森体育館  
《対象》 年中・年長・小学1・2年生  
《定員》 25名(抽選)  
《費用》 4,800円  
《備考》 持ち物:動きやすい服装、タオル、靴下、飲料水、館内での履物  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/22(火)まで  
《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **親子科学実験教室「最強生物クマムシに会おう」**

《内容》 帯広市児童会館の実験室開放事業として、子どもも大人も楽しめる面白い実験、楽しい科学遊びを行います。今回は、緑ヶ丘公園のギンゴケから、顕微鏡を使って最強生物クマムシを見つけてみましょう。  
《日時》 9/17(日)①10:00～11:00 ②13:15～14:15  
《会場》 帯広市児童会館 生物実験室(緑ヶ丘2)  
《対象》 小学生以上の子どもと保護者  
《定員》 先着10家族(最大20名まで)

《申込》 9/3(日)～9/17(日) 電話または直接帯広市児童会館窓口へ  
《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

《題名》 **ちびっこスケート教室【1回目】**

《内容》 小学1・2年生及び、小学3～6年生の未経験者を対象としたスケート教室です。帯広スケート連盟指導者による基礎を中心とした初心者教室です。  
《講師》 帯広スケート連盟普及委員会・帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター  
《日時》 9/11(月)～9/27(水) 17:10～18:00 全8回コース(毎週月・水・土)  
《会場》 帯広の森第二アイスアリーナ  
《対象》 原則、小学校に在学する1・2年生及び小学3～6年生の未経験者  
《定員》 60名(抽選)  
《費用》 4,800円  
《備考》 持ち物:手袋、帽子、スケート靴(各自用意・持参)  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/25(金)まで  
《問合せ》 帯広の森アイスアリーナ(☎48・6256)

《題名》 **レッツ！バルシューレ(1回目)**

《内容》 ボールなどを使った様々な運動遊びを楽しく経験することで、状況に合わせて自分自身で判断し、行動する力や気持ちを育てます。  
《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター  
《日時》 9/20(水)～10/25(水)15:45～16:35  
毎週水曜日の全6回  
《会場》 明治北海道十勝オーバル  
《対象》 年中・年長・小学1・2年生  
《定員》 25名(抽選)  
《費用》 2,400円  
《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装、保護者の方の上靴、防寒着等  
《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は9/5(火)まで  
《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **森の寺子屋～葉の巻～**

《内容》 木こり体験や草木染めなどに挑戦します。  
《日時》 9/30(土)10:00～15:00  
《会場》 帯広の森・はぐくむ(南町南9線49番地)  
《定員》 15名  
《備考》 小学生以下は保護者同伴  
《申込》 8/25(金)～開催日の前日までに電話申込  
《問合せ》 帯広の森・はぐくむ☎66・6200

《題名》 **親子おもしろ教室「くねくねへびさん」**  
 《内容》 トイレトペーパーの芯を使って、くねくね動くへびさんを作ります。  
 《日時》 9/23(土)①9:30～10:00 ②10:30～11:00  
 《会場》 帯広市児童会館 実習室(緑ヶ丘2)  
 《対象》 幼児、小中学生と保護者  
 《定員》 先着10家族(最大20名まで)  
 《申込》 9/9(土)～9/22(金) 電話または直接帯広市児童会館窓口へ  
 《問合せ》 帯広市児童会館(☎24・2434)

《題名》 **ちびっこスケート教室【2回目】**  
 《内容》 小学1・2年生及び、小学3～6年生の未経験者を対象としたスケート教室です。帯広スケート連盟指導者による基礎を中心とした初心者教室です。  
 《講師》 帯広スケート連盟普及委員会  
 《日時》 10/2(月)～10/18(水)17:10～18:00(毎週月・水・土) 全8回コース  
 《会場》 帯広の森第二アイスアリーナ  
 《対象》 原則、小学校に在学する1・2年生及び小学3～6年生の未経験者  
 《定員》 60名(抽選)  
 《費用》 4,800円  
 《備考》 持ち物:手袋、帽子、スケート靴(各自用意・持参)  
 《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は9/15(金)まで  
 《問合せ》 帯広の森アイスアリーナ(☎48-6256)

## ☆ 健康・スポーツ ☆

《題名》 **認知症サポーター養成講座の開催**  
 《内容》 認知症について正しく理解し、地域で認知症の人とその家族を見守る応援者を養成します。認知症の症状など基本的な知識や認知症の方への接し方などを学びます。  
 《講師》 地域包括支援センター 帯広けいせい苑職員  
 《日時》 7/8(土)10:00～11:30  
 《会場》 南コミュニティセンター(西10条南34丁目)  
 《対象》 帯広市民または帯広市内に通学、通勤している方  
 《定員》 先着20名  
 《備考》 講習受講後は認知症サポーターの証として、オレンジカードを差し上げます。  
 《申込》 7/6(木)までに電話申込  
 《問合せ》 地域福祉課(☎65・4113)

《題名》 **ナイター卓球教室**  
 《内容》 初心者を対象に、卓球の基礎習得や種目の継続を目的とし、最終的にミニゲームで卓球の楽しさや醍醐味を感じてもらえる教室です。  
 《日時》 7/25(火)～9/1(金)19:00～21:00 毎週火・金曜日の全10回

《会場》 帯広の森スポーツセンター  
 《対象》 16歳以上の方  
 《定員》 30名(抽選)  
 《費用》 6,000円  
 《備考》 持ち物:運動靴、ラケット、タオル、飲料水  
 《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/4(火)まで  
 《問合せ》 帯広の森スポーツセンター(☎48・2401)

《題名》 **硬式テニス教室(すぱーく)**  
 《内容》 硬式テニスに対する正しい知識を養い、基本技術やスポーツのマナーなどを習得させるとともに、硬式テニスの普及振興を図る教室です。  
 《講師》 帯広テニス協会  
 《日時》 8/3(木)～9/14(木) 19:00～21:00 毎週木曜日の全6回  
 《会場》 すぱーく帯広  
 《対象》 16歳以上の方  
 《定員》 20名(抽選)  
 《費用》 3,600円  
 《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装、テニスラケット  
 《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/18(火)まで  
 《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **ソフトテニスレベルアップ教室**  
 《内容》 経験者を対象に、ソフトテニスの基礎習得後のレベルアップを目的とした教室です。  
 《日時》 8/7(月)～10/9(月)19:00～21:00 毎週月曜日の全10回 ※雨天中止の予備日はその週の木曜日  
 《会場》 帯広の森テニスコート  
 《対象》 中学1年生以上から大人までのソフトテニス経験者  
 《定員》 20名(抽選)  
 《費用》 6,000円  
 《備考》 持ち物:運動靴、ラケット、タオル、飲料水  
 《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/17(月)まで  
 《問合せ》 帯広の森スポーツセンター(☎48・2401)

《題名》 **チャレンジ☆スイミング(1回目)**  
 《内容》 よりレベルアップを目的にした水泳教室です。平泳ぎ・バタフライの習得にチャレンジします。  
 《講師》 帯広水泳協会指導員  
 《日時》 8/18(金)～10/20(金)12:00～12:50 毎週金曜日の全10回  
 《会場》 帯広の森市民プール  
 《対象》 16歳以上の方  
 《定員》 20名(抽選)

《費用》回数券2枚  
《備考》持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル  
《申込》帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は7/31(月)まで  
《問合せ》帯広の森市民プール(☎47・3630)

#### 《題名》 **体が硬い人向けヨガ(2回目)**

《内容》のばす、ほぐす、柔軟性を高める、怪我の予防に最適なヨガです。

《講師》帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》8/18(金)～9/15(金)10:00～10:50

毎週金曜日の全5回

《会場》帯広の森市民プール

《対象》16歳以上の方

《定員》20名(抽選)

《費用》回数券2枚

《備考》持ち物:ヨガマット・タオル・飲料水

《申込》帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/10(木)まで

《問合せ》帯広の森市民プール(☎47・3630)

#### 《題名》 **太極気功エクササイズ**

《内容》呼吸法と体操によって体内の血液の循環をよくし、健康づくり・健康維持を図る教室です。音楽に合わせて、誰でも・どこでも・いつでも・気軽にできるリラックス効果のある呼吸体操。ツボの刺激やマッサージを取り入れているのも特徴です。

《講師》新津 有輝子 氏(日本武術太極拳連盟公認B級指導員)

《日時》8/21(月)～9/25(月)14:15～15:15

毎週月曜日の全6回

《会場》帯広の森体育館

《対象》16歳以上の方

《定員》20名(抽選)

《費用》レッスンチケット(11枚綴り3,000円)を購入いただき、1回につき2枚で参加いただけます。

《備考》持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装

《申込》帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/7(月)まで

《問合せ》帯広の森体育館(☎48・8912)

#### 《題名》 **陰ヨガ(1期)**

《内容》ヨガの呼吸法や動きを行い、骨格を中心とした身体の深層部を刺激し、姿勢改善・身体のバランス・能力アップ・腰痛・肩こり解消・新陳代謝促進などによる美容と健康づくりのための教室です。

《講師》谷田 真弓 氏(骨盤矯正ヨガインストラクター)

《日時》8/23(水)～10/11(水)10:45～11:45

毎週水曜日の全8回

《会場》帯広の森体育館

《対象》16歳以上の方

《定員》25名(抽選)

《費用》レッスンチケット(11枚綴り3,000円)を購入いただき、1回につき2枚で参加いただけます。

《備考》持ち物:運動靴、動きやすい服装、飲料水、タオル、ヨガマット(50円でレンタル有)

《申込》帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/8(火)まで

《問合せ》帯広の森体育館(☎48・8912)

#### 《題名》 **からだ回復ピラティス(2期)**

《内容》ストレス軽減や筋肉の緊張をほぐし副交感神経にリラックス効果を生み出し、さらに、筋肉のバランスを整え、姿勢を正し、骨盤のゆがみの改善を図る教室です。

《講師》谷田 真弓 氏(FTPピラティス認定インストラクター)

《日時》8/24(木)～10/12(木)10:00～11:00

毎週木曜日の全8回

《会場》帯広の森体育館

《対象》16歳以上の方

《定員》25名(抽選)

《費用》レッスンチケット(11枚綴り3,000円)を購入いただき1回につき2枚で参加いただけます。

《備考》持ち物:運動靴、動きやすい服装、飲料水、タオル、ヨガマット(50円でレンタル有)

《申込》帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/8(火)まで

《問合せ》帯広の森体育館(☎48・8912)

#### 《題名》 **転倒予防教室(1回目)&体力測定会**

《内容》タンDEM歩行でバランス感覚を養い転倒を予防する歩行教室です。体力に自信のない方にもおすすめです。体力測定会は、自分の体力を知るきっかけ作りを目的として開催します。測定結果表とその結果を踏まえ、どのような運動が効果的か資料を渡し、希望者には結果に基づき指導します。測定会のみ参加も受け付けています。

《講師》帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》8/25(金)～9/29(金)11:00～12:00

毎週金曜日の全6回 ※体力測定会は9/8開催

《会場》帯広の森体育館 ※体力測定会はスポーツセンター

《対象》50歳以上の方

《定員》10名 ※体力測定会は30名

《費用》レッスンチケット(11枚綴り3,000円)を購入いただき、1回につき1枚で参加いただけます。

《備考》持ち物:運動靴、動きやすい服装、飲料水、タオル

《申込》帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/8(火)まで

《問合せ》帯広の森体育館(☎48・8912)



《題名》 **とんでけ脂肪ピクス(2回目)**

《内容》 初心者向けの水中リズム運動教室です。有酸素運動と筋力トレーニングにより太りにくい身体を目指します。

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 8/30(水)～11/1(水)20:00～20:50  
毎週水曜日の全10回

《会場》 帯広の森市民プール

《対象》 16歳以上の方

《定員》 30名(抽選)

《費用》 回数券2枚

《備考》 持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/7(月)まで

《問合せ》 帯広の森市民プール(☎47・3630)

《題名》 **はじめてのボッチャ(1回目)**

《内容》 運動が得意不得意、体力・筋力の強弱に関わらず、戦略性がゲームを左右するボッチャを年齢問わず、楽しむことを目的に開催します。(世代間交流、レクリエーションルールでの開催)

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 9/10(日)10:00～12:00

《会場》 帯広の森体育館

《対象》 小学生以上の方

《定員》 15名

《費用》 無料

《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、タオル、飲料水、動きやすい服装

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は8/29(火)まで

《問合せ》 帯広の森体育館(☎48・8912)

《題名》 **認知症サポーター養成講座の開催**

《内容》 認知症について正しく理解し、地域で認知症の人とその家族を見守る応援者を養成します。認知症の症状など基本的な知識や認知症の方への接し方などを学びます。

《講師》 地域福祉課職員

《日時》 9/26(火)18:30～20:00

《会場》 帯広市図書館(西2条南14丁目)

《対象》 帯広市民または帯広市内に通学、通勤している方

《定員》 先着20名

《備考》 講習受講後は認知症サポーターの証として、オレンジカードを差し上げます。

《申込》 9/22(金)までに電話

《問合せ》 地域福祉課(☎65・4113)

《題名》 **看護師によるフットケア～足元から健康になろう～**

《内容》 足は第二の心臓と言われ、日頃から足への関心を持ち、自己管理とセルフケアをサポートする予防が大切です。生活習慣病と運動の関係性、歩くために必要な筋肉について、「健康づくり」への意識向上に繋げましょう。

《講師》 佐竹 早苗 氏(慢性腎不全療養看護師・フットケア指導士)

《日時》 10/1(日)10:00～12:00

《会場》 帯広の森体育館

《対象》 50歳以上の方

《定員》 15名

《備考》 持ち物:上靴(底の黒くないもの)、動きやすい服装、爪切り、手ぬぐい(スポーツ)タオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は9/19(火)まで

《問合せ》 帯広の森体育館(☎48-8912)

《題名》 **脳活トレーニング(2回目)**

《内容》 脳力トレーニングと軽運動を組み合わせた内容です。歩いたり、ステップを踏んだりといった軽運動と同時に認知課題(計算やしりとり等)を行うことで、脳機能の活性化と健康促進につながる教室です。

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 10/6(金)～11/10(金)11:00～12:00 金曜日の全6回

《会場》 帯広の森体育館

《対象》 50歳以上の方

《定員》 10名

《費用》 レッスンチケット(11枚綴り3,000円)を購入いただき、1回に付き1枚で参加いただけます。

《備考》 持ち物:運動靴、動きやすい服装、飲料水、タオル

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は9/19(火)まで

《問合せ》 帯広の森体育館(☎48-8912)

《題名》 **楽しくステップアップ**

《内容》 音楽に合わせた簡単なステップで心拍数を高め、楽しく身体を動かすことを目的としたエクササイズ教室です。運動後の栄養補給を目的とした補食(フルーツやジュース等)をご用意します。

《講師》 帯広市文化スポーツ振興財団インストラクター

《日時》 10/4(水)～10/25(水)11:00～11:45、水曜日の全4回

《会場》 明治北海道十勝オーバル

《対象》 16歳以上の方

《定員》 15名(抽選)

《費用》 2,500円

《備考》 持ち物:運動着、運動靴、汗拭きタオル、飲料水

《申込》 帯広市文化スポーツ振興財団HPから申込方法をご確認ください。申込は9/11(月)まで

《問合せ》 帯広の森研修センター(☎48-7058)

## ☆ 文化・歴史・芸術 ☆

### 《題名》 国際姉妹・友好都市高校生ホームステイ受入家庭募集

- 《内容》 相互派遣事業で来帯する、アメリカ・スワード市と中国・朝陽市の高校生のホームステイ受け入れ家庭を募集。詳細は市HPをご覧ください。(市HP ID.1001470)
- 《日時》 8/7(月)～8/17(木)
- 《対象》 市内在住で、受け入れ中に食事などの提供や送迎が可能な家庭
- 《定員》 12家族程度(応募内容により調整)
- 《費用》 2～4泊程度の受け入れにかかる食事など実費
- 《申込》 6/1(木)～6/30(金)までに、観光交流課へ連絡
- 《問合せ》 観光交流課(☎65・4133)

### 《題名》 帯広まちなか映画館

- 《内容》 昭和ナツカシ館所蔵の映画チラシや、所蔵館蔵の写真を紹介しします。
- 《日時》 7/8(土)～7/23(日)
- 《会場》 百年記念館ロビー
- 《問合せ》 帯広百年記念館(☎24・5352)

### 《題名》 世界のともだち2023

- 《内容》 世界の料理を楽しむことのできる屋台コーナー、ステージイベント、外国文化紹介コーナー、国際協力を知ることができる展示など、楽しく外国文化を体験できるJICA北海道センター(帯広)との合同イベントです。
- 《日時》 7/9(日)10:00～15:30
- 《会場》 JICA北海道センター(帯広)及び森の交流館・十勝(西20南6)
- 《費用》 屋台での販売物は有料
- 《備考》 駐車場に限りがあるので、できる限り公共交通機関の利用をお願いします。(満車時は入場できない可能性があります。)
- 《問合せ》 世界のともだち実行委員会(森の交流館・十勝内)(☎34・0122)

### 《題名》 体験教室「つくってみよう縄文土器」

- 《内容》 帯広市内で見つかった縄文土器をモデルにした土器づくりを体験します。
- 《日時》 【形づくり】7/22(土) 10:00～12:00  
【野焼き】8月前半 10:00～14:00
- 《会場》 【形づくり】帯広百年記念館  
【野焼き】植村直己野外学校(八千代町西1線165番地)
- 《対象》 小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)
- 《定員》 先着12名
- 《費用》 500円
- 《申込》 7/1(土)～7/15(土)百年記念館へ電話
- 《問合せ》 帯広百年記念館(☎24・5352)

### 《題名》 アイヌ文化交流会～世界の先住民の国際デー～

- 《内容》 アイヌの伝統工芸品や、文化・歴史のパネル展示のほか、アイヌ文様刺繍体験、アイヌ木彫体験を開催(要事前申込)。7/29(土)13時から開会式ではカムイトウウポポ保存会による古式舞踊を披露します。
- 《日時》 7/29(土)13:00～18:00、7/30(日)9:30～16:00
- 《会場》 とかちプラザ
- 《定員》 体験教室は各日20名ずつ
- 《申込》 7/20(木)までに、地域福祉課の窓口又は、電話申込
- 《問合せ》 地域福祉課(☎65・4146)

### 《題名》 特別企画展 十勝縦断生物誌

- 《内容》 山地～海岸へと変化する十勝の生物相を、管内各地で実践されてきた調査研究の成果とともに紹介します。
- 《日時》 8/5(土)～9/10(日)
- 《会場》 百年記念館特別展示室
- 《問合せ》 帯広百年記念館(☎24・5352)

### 《題名》 帯広市民文化ホールセミナー 舞台技術講習会

- 《内容》 演劇等の舞台上演に関する舞台装置、照明、音響に関する講習会です。
- 《日時》 8/28(月) 時間未定
- 《会場》 帯広市民文化ホール大小ホール(西5南11)
- 《対象》 高文連十勝支部演劇専門部生徒、一般
- 《定員》 先着80人
- 《費用》 500円
- 《申込》 事前申し込み必要
- 《問合せ》 帯広市民文化ホール(☎23・8111)

### 《題名》 NHK交響楽団演奏会 帯広公演

- 《内容》 ノルウェーのスタヴァンゲル交響楽団、首席指揮者を務めるアンドリス・ポーガと、ピアノには若手ピアニストの松田華音を迎え、チャイコフスキーを含む名曲の数々をお贈りします。日本を代表するオーケストラ「N響」の演奏をお楽しみください。
- 《日時》 8/25(金)開場18:15、開演19:00
- 《会場》 帯広市民文化ホール大ホール(西5南11)
- 《定員》 先着1,384人
- 《費用》 S席6,000円 A席5,000円 B席4,000円 C席3,000円 D席2,000円 ユースチケット(25歳以下、S席3,000円)
- 《備考》 車いす席(6,000円)は文化ホールまで問合せ。
- 《申込》 チケット購入必要(未就学児入場不可)
- 《問合せ》 帯広市民文化ホール(☎23・8111)

《題名》 **蝶花楼桃花独演会**  
《内容》 真打昇進を果たした、上手い、可愛い、華がある寄席のプリンセス蝶花楼桃花による独演会です。  
《日時》 9/18(月) 開場15:30、開演16:00  
《会場》 帯広市民文化ホール小ホール(西5南11)  
《定員》 先着560人  
《費用》 2,500円  
《申込》 チケット購入必要(未就学児入場不可)  
《問合せ》 帯広市民文化ホール(☎23・8111)

## ☆ 暮らし ☆

《題名》 **赤十字救急法基礎講習**  
《内容》 手当の基本、人口呼吸・胸骨圧迫の方法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、気道異物除去の方法などを学びます。  
《講師》 日本赤十字社救急法指導員  
《日時》 ①7/4(火)～7/5(水)18:45～21:30(2日間受講要)  
②9/2(土)9:15～14:00  
《会場》 帯広市グリーンプラザ(公園東町3丁目9番地1)  
《対象》 満15歳以上の方  
《定員》 20名程度  
《費用》 1,500円  
《申込》 ①7/3(月)まで、②9/1(金)までに申込  
《問合せ》 地域福祉課(☎65・4146)

《題名》 **赤十字救急法救急員養成講習**  
《内容》 急病の手当、止血、三角巾の使い方、けが、傷の手当、骨折の手当、搬送などを学びます。  
《講師》 日本赤十字社救急法指導員  
《日時》 ①7/6(木)～7/12(水)18:45～21:30(5日間全日受講要)  
②9/9(土)、9/10(日)9:15～17:30  
《会場》 帯広市グリーンプラザ(公園東町3丁目9番地1)  
《対象》 救急法基礎講習修了者(赤十字ベーシックライフサポーター認定証を有する方)  
《定員》 20名程度  
《費用》 1,800円  
《申込》 ①7/5(水)までに、②9/8(金)までに申込  
《問合せ》 地域福祉課(☎65・4146)

《題名》 **赤十字幼児安全法支援員養成講習**  
《内容》 子どもを大切に育てるために、乳・幼児期に起こりやすい事故の予防と手当、かかりやすい病気と発熱・けいれんなどの症状に対する手当などの知識と技術を習得できます。  
《講師》 日本赤十字社救急法指導員  
《日時》 7/22(土)～7/23(日)いずれも9:15～17:30  
《会場》 帯広市グリーンプラザ(公園東町3丁目9番地)  
《対象》 満15歳以上の方  
《定員》 20名程度  
《費用》 1,900円  
《申込》 7/21(金)までに申込

《問合せ》 地域福祉課(☎65・4146)

《題名》 **認知症・家族の集い「茶話会」**  
《内容》 帯広市には、認知症の方を介護している方が相談や交流できる場として、認知症家族の集い「茶話会」があります。現在、認知症の方を介護しているご家族が気軽に参加できる場所で、介護を終えた人も参加可能です。認知症のことを知りたい方もお気軽にご参加ください。  
《日時》 ①7/27(木)、②8/24(木)、③9/28(木)13:30～15:00  
《会場》 グリーンプラザ(公園東町3丁目9番地1)  
《対象》 帯広市民の方  
《費用》 100円  
《問合せ》 地域福祉課(☎65・4113)

《題名》 **普通救命講習**  
《内容》 出血時の止血法や心肺停止、呼吸停止時の心肺蘇生法、AEDの使い方など応急手当を習得します。  
《日時》 ①7/9(日)、②7/23(日)、③8/9(水)、48/27(日)、⑤9/9(土)、⑥9/24(日)いずれも13:30～16:30  
《会場》 ①③⑤消防庁舎(西6南6)、②④⑥柏林台出張所(柏林台西町2)  
《対象》 市内在住または勤務地が市内の人  
《申込》 ①7/2(日)まで、②7/16(日)まで、③8/2(水)まで、48/20(日)まで、⑤9/2(土)まで、⑥9/17(日)まで、各締切日までに申込  
《問合せ》 帯広消防署救急課(☎26・9132)

《題名》 **実技救命講習**  
《内容》 受講する1か月前から前日までに、インターネット上にある応急手当WEB講習を受講していただける方を対象に開催する講習会です。  
《日時》 ①7/19(水)、②8/19(土)、③9/19(火)、いずれも18:30～20:30  
《会場》 南出張所(西17南41)  
《対象》 市内在住または勤務地が市内の人  
《申込》 ①7/12(水)まで、②8/12(土)まで、③9/12(火)まで、各締切日までに申込  
《問合せ》 帯広消防署救急課(☎26・9132)

《題名》 **帯広の水を見る週間イベント**  
《内容》 市役所市民ホールで水道・下水道事業の紹介を行います。  
《日時》 7/24(月)～7/28(金) 9:00～17:00  
《会場》 市民ホール(市庁舎1階)  
《問合せ》 上下水道部経営室総務課(☎65・4211)

《題名》 帯広市消費者講座(3回目)「知らないともったいない薬局のお話」(仮題)

《内容》 調剤薬局は、病院で処方された薬を取りに行くところだと思いませんか。薬の制度や健康に関することなどいろいろな情報を持っている薬局のお話を聞いてみませんか。

《講師》 調剤薬局薬剤師(予定)

《日時》 8/25(金)10:00~11:30

《会場》 とかちプラザ 視聴覚室(西4条南13丁目1)

《定員》 先着70名

《申込》 8/24(木)までに商業労働課へ電話

《問合せ》 商業労働課(☎65・4132)



《題名》 普通救命講習Ⅲ

《内容》 救命する対象を小児・乳幼児とし、出血時の止血法や心肺停止、呼吸停止時の心肺蘇生法、AEDの使い方など応急手当を習得します。

《日時》 9/5(火)13:30~16:30

《会場》 消防庁舎(西6南6)

《対象》 市内在住または勤務地が市内の人

《申込》 8/29(火)までに申込

《問合せ》 帯広消防署救急課(☎26・9132)



《題名》 上級救命講習

《内容》 普通救命講習の内容のほか、様々なシチュエーションを想定しての訓練、三角巾法、熱中症、蜂刺され、各種けがへの応急手当学び、最後に効果測定を行うなど、深い知識を得たい人のための講習です。事前に応急手当WEB講習(上級救命講習編)をご受講いただきます。

《日時》 9/8(金)9:00~16:00

《会場》 消防庁舎(西6南6)

《対象》 市内在住または勤務地が市内の人

《申込》 9/1(金)までに申込

《問合せ》 帯広消防署救急課(☎26・9132)





## 【問い合わせ先一覧表（順不同）】

部署・施設名	住所	電話番号/FAX	定休日
地域福祉課	〒080-8670 西5条南7丁目1 帯広市役所	65-4146/23-0158	土日・祝日
障害福祉課		65-4148/23-0163	
商業労働課		65-4132/23-0172	
市民活動課		65-4134/23-0156	
上下水道部総務課		65-4211/23-0165	
環境課		65-4135/23-0159	
観光交流課		34-0122/34-0165	
帯広消防署救急課	〒080-0016 西6条南6丁目3番地1	26-9132/26-9133	なし
帯広市図書館	〒080-0012 西2条南14丁目3番地1	22-4700/22-4701	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②毎月末日 (土日、①の場合は月の最終平日)
帯広市児童会館	〒080-0846 字緑ヶ丘2番地	24-2434/22-5401	①月曜日(祝日の場合は開館) ②11月～3月の間、祝日の翌平日
帯広百年記念館		24-5352/24-5357	①月曜日(祝日の場合は開館) ②祝日の翌日(土日の場合は開館)
おびひろ動物園		24-2437/24-2439	4/29から夏期開園 9:00～16:30
帯広の森・はぐくむ	〒080-0856 南町南9線49番地1	66-6200/47-3622	月曜日(祝日の場合は翌日)
とかちプラザ	〒080-0014 西4条南13丁目1番地	22-7890/22-5955	月曜日(祝日の場合は翌日)
帯広市民文化ホール	〒080-0015 西5条南11丁目48番地2	23-8111/23-8112	火曜日(祝日の場合は翌日)
森の交流館・十勝	〒080-2470 西20条南6丁目1番地2	34-0122/34-0165	月曜日(祝日の場合は翌日)
とかち大平原交流センター	〒089-1182 川西町基線61	(電話)53-4780	月曜日(祝日の場合は翌日)
帯広の森体育館	〒080-0856 南町南7線56番地7 帯広の森運動公園内	48-8912/48-6261	①火曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
帯広の森野球場		48-8338/47-1658	開場期間中なし
帯広の森市民プール		47-3630/47-3629	①火曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
帯広の森スポーツセンター		48-2401/48-6257	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
帯広の森アイスアリーナ		48-6256/47-3296	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
明治北海道十勝オーバル		49-4000/47-9191	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
放送大学北海道学習センター		〒060-0817 札幌市北区北17条西8丁目(北海道大学構内)	(電話)011-736-6318
(株)クナウパブリッシング	〒080-0046 西16条北1丁目25	(電話)34-1281	

【編集・発行】帯広市教育委員会 生涯学習部 生涯学習文化室 生涯学習文化課

〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1 TEL:0155-65-4192 FAX:0155-23-6142

E-mail: social\_educate@city.obihiro.hokkaido.jp

文化スポーツ  
帯広市 HP 振興財団HP

