

ご自由にお持ち帰りください
あおあお ひろびろ いきいき 未来を信じる 帯広

帯広市生涯学習情報誌

まなびや

2025年秋号（10～12月号）
9月20日発行

10月実施・申
込開始の行事
P.1～8

11月実施・申
込開始の行事
P.8～12

12月実施・申
込開始の行事
P.12～16

※連続する講座・行事は最初に実施する月に掲載しています



◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
□□教養 ☺芸術 🏆スポーツ	生涯学習指導者登録制度を活用して生涯学習を始めませんか？ 	通年受付しています。指導日時は、生涯学習指導者の方と調整して決めています。	生涯学習指導者の方と調整して決めています。	帯広市ホームページの、生涯学習指導者登録制度から希望する生涯学習指導者を選び、依頼者が直接、指導者に依頼をします。指導、講演等にかかる経費は、依頼者と指導者の協議・交渉により決めています。※交渉・契約に関しては、依頼者と指導者双方の責任において行い、それによるトラブルなどは当事者間で解決願います。	対:どなたでも（ただし、指導者によっては、対象年齢を限定している場合があります。） 定:指導者の受入状況によります。 費:指導者によって有償、又は無償の場合があります。 締:無し 申:依頼者より直接、指導者に依頼。 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
□□教養 ☺芸術 🏆スポーツ	生涯学習指導者を募集します！ 	通年募集中で、生涯学習文化課窓口での申請の場合は、9:00～17:00ですが、メール・郵送等でも申請可です。	生涯学習指導者登録を活用したい方と調整の上決めています。（地域イベントの実施場所等）	趣味、教養、芸術、文化、スポーツ等、様々な分野で活躍している方に指導者として登録いただき、地域の講演会やイベント等の活動をサポートする制度で、登録情報は市ホームページで公開します。生涯学習に関する問い合わせや相談があった場合も、情報提供します。	対:生涯学習指導者登録対象の要件を全て満たす方。（市ホームページ参照） 定:無し 費:登録費用は無料です。 締:通年募集中。 申:生涯学習文化課窓口、メール:social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp、FAX:23・6142、郵送:生涯学習文化課宛 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
□□教養	ロビー展「アイヌ文化ロビー展」	10/4(土)～10/19(日) 9:00～17:00	百年記念館(緑ヶ丘2)ロビー	アイヌ文化をパネルなどで紹介します。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:百年記念館(☎24・5352)
☺芸術	「楽しくデッサン教室」 	10/4(土)、10/11(土)、10/18(土)、10/25(土) 13:30～15:30	百年記念館(緑ヶ丘2)	楽しみながら絵画を学ぶ「楽しくデッサン教室」を開催します。	対:十勝管内在住の小学4年生以上の方 定:先着24名 費:500円 締:9/25(木)～10/3(金) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
🌳イベント	森の茶会～秋～  	10/4(土) 10:00～14:30	森の交流館・十勝(西20南6)	日本文化紹介の一環として、十勝管内在住外国人向けの茶会を開催します。小学校3年生以上の帯広市民も有料で参加できます。	対:在住外国人、小学校3年生以上の帯広市民 定:先着60名 費:在住外国人：無料 帯広市民：お茶会体験300円、お点前体験500円 締:10/3(金) 申:森の交流館・十勝へ来館もしくは電話 問:森の交流館・十勝(☎34・0122)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🏠健康	体力測定会(50歳以上)	10/5(日) 10時00分～12時00分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第1体育室	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フィードバックします。	対:50歳以上の方 定:20名(先着受付) 費: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(保険料含む) 締:定員になり次第締切 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は電話で申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
🌟生活	普通救命講習 	①10/9(木) ②11/7(金) ③12/9(火) 13:30～16:30	消防庁舎(西6南6)	心肺停止、呼吸停止時の心肺蘇生法、AEDの使い方のほか、出血時の止血法や気道異物除去等応急手当を習得します。	対:市内在住もしくは勤務地が市内の人 定:40名 費:無料 締:①10/2(木) ②10/31(金) ③12/2(火) 申:帯広消防署救急課へ電話 問:帯広消防署救急課(西6南6、☎26・9132)
🌟イベント 📖教養	星の観察会 ☆シ	①10/10(金) ②11/14(金) ③12/12(金) 19:00～20:15	児童会館(緑ヶ丘2)	児童会館天文台と駐車場を会場として、天体をじっくり観察します。10月のテーマは「土星の季節がやってきた」、11月のテーマは「土星のわっこみえるかな?」、12月のテーマは「土星とすばるをみよう」。	対:どなたでも 定:各日先着75名 費:無料 締:①9/26(金)～10/10(金) ②10/31(金)～11/14(金) ③11/28(金)～12/12(金) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
📖教養	博物館講座「ぶらり帯広」	10/11(土) 9:30～12:00	市内	帯広市内をぶらり探索。街並みや市内に残る文化財からわかる歴史・自然を訪ねます。	対:どなたでも 定:先着15名 費:200円(保険料) 締:10/1(水)～10/9(木) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
🌟イベント 📖教養	文化財の一般公開 「とてつぼ号に乗れる!」 	10/11(土) 10:00～15:00	西7条南20丁目4番地先	とてつぼ通りで保存されている市指定文化財「十勝鉄道機関車4号及び客車コハ23号」の内部を一般公開します。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
📖教養 🌟生活	【市民大学講座 第27集】 【帯広畜産大学連携】 ちくだい馬フォーラム2025 第2部 馬の講演会 	10/11(土) 15:30～17:30	帯広畜産大学(稲田町西2線11)産業動物臨床棟 臨床講義室	十勝・帯広を馬のいる街にするために、競走馬の調教の仕方、引退後の競走馬の活用等について、専門家の意見を聞きながら考えます。	対:どなたでも 定:100名 費:無料 締:10/10(金) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込 問:生涯学習文化課(☎65・4192) 

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
 子ども  教養	親と子のエンジョイ将棋 	①10/11(土) ②11/8(土) ③12/13(土) 10:00～12:00	児童会館(緑ケ丘2) 2階実習室	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。	対:小中学生とその保護者 定:なし 費:無料 締:なし 申:当日受付 問:児童会館(☎24・2434)
 イベント  音楽	森の音楽会 	10/12(日) 10:00～12:00	帯広の森・はぐくむ(南町南9線49)	秋の森で行う、市内小・中学生、高校生、社会人バンドによる吹奏楽の野外演奏会です。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:帯広の森・はぐくむ(☎66・6200)
 音楽	絢香 Wonder!Tour2025	10/12(日) 開場16:00 開演17:00	帯広市民文化ホール (西5南11) 大ホール	約2年ぶりの開催となる全国ツアー。新曲はもちろんこれまでの楽曲も織り交ぜながら、それぞれにとっての"Wonder!"を感じられる時間をお届けいたします。	対:一般 定:1,540名 費:9,400円 締:なし 申:取扱い販売所にてチケットを購入 問:帯広市民文化ホール(☎23・8111)
 子ども  教養	親子囲碁入門教室 	①10/12(日) ②11/9(日) ③12/14(日) 10:00～12:00	児童会館(緑ケ丘2)	児童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。	対:小中学生とその保護者 定:なし 費:無料 締:なし 申:当日受付 問:児童会館(☎24・2434)
 イベント  スポーツ	2025帯広市スポーツフェスティバル	10/13(月・祝) ほか	市内各スポーツ施設	10/13(月・祝)を中心に、各種スポーツイベントを開催するほか、イベント終了後17時まで、一部の体育施設を無料開放します。	対:帯広市民 定:詳細は市ホームページもしくは市内生涯学習施設に設置されているチラシをご覧ください。 費:同上 締:同上 申:同上 問:スポーツ課(☎65・4210)
 イベント  農業  子ども	ソーセージ作り体験研修	10/13(月・祝)、11/3(月・祝)、11/24(月・祝) 10:00～14:00	畜産物加工研修センター (八千代町西4線194)	豚肉と地場食材を使用したソーセージ加工体験です。加工したソーセージはお持ち帰りできます(1名10～15本程度)。 持ち物:エプロン・三角巾	対:どなたでも 定:各先着10組 費:1人1,500円 締:各開催日の1週間前 申:電話で帯広市畜産物加工研修センターへ 問:帯広市畜産物加工研修センター(☎60・2514)
 教養  生活  子ども	【市民大学講座第28集】【教育懇談会】 地域で支える子どもの成長と学び～放課後子ども広場の取り組みを体験しよう～	10/13(月・祝) 13:30～15:00	とかちプラザ (西4南13)	帯広市の学校・家庭・地域が連携してより良い学びと育ちを支えていく取り組みを紹介するとともに、放課後子ども広場で行われている活動を実際に体験します。親子でのご参加もぜひお待ちしております。	対:どなたでも 定:75名 費:無料 締:10/10(金) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込 問:生涯学習文化課(☎65・4192)



◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🎵音楽	DRUM TAO THE BEST LIVE	10/15(水) 開場17:45 開演18:30	帯広市民文化 ホール (西5南11) 大ホール	伝統楽器である和太鼓を中 心に、圧倒的なパフォーマ ンスで表現する「DRUM TAO」。 結成32年目にして初めて、 これまでのBESTに挑戦をす る「THE BEST」は、TAOの 壮大な歴史に新たな感性を 加え、昇華させていく舞台 となっています。	対：一般 定：1,540名 費：6,000円 締：なし 申：取扱い販売所にてチケットを購入 問：帯広市民文化ホール(☎23・8111)
□□教養 🌟生活	【市民大学講座第 29集】【消費者講 座】 環境にやさしい暮 らし方 ～未来のためにエ シカル消費～	10/16(木) 10:00～11:30	とかちプラザ (西4南13)	人・社会・地域・環境に配 慮した消費行動である「エ シカル消費」。持続可能な 未来のために、わたしたち 一人一人が実践できるエシ カル消費やSDGsについ て、取組み事例を交えて学 びます。	対：どなたでも 定：70名 費：無料 締：10/15(水) 申：生涯学習文化課へ電話、またはHP から申込 問：生涯学習文化課(☎65・4192)
🌟生活	実技救命講習 	①10/17(金) ②11/19(水) ③12/19(金) 18:30～20:30	南出張所(西 17南41)	受講する1ヶ月前から前日ま 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。	対：市内在住もしくは勤務地が市内の 人 定：24名 費：無料 締：①10/10(金) ②11/12(水) ③12/12(金) 申：帯広消防署救急課へ電話 問：帯広消防署救急課(西6南6、☎ 26・9132)
□□教養 🌿健康 🌟生活	赤十字救急法基礎 講習 	10/18(土) 9:00～13:30	グリーンプラ ザ(公園東町 3)	手当の基本、人工呼吸・胸 骨圧迫の方法、AEDの使用 方法、気道異物除去の方法 などを学びます。	対：満15歳以上 定：20名程度 費：1,500円 締：10/14(火) 申：電話もしくは直接窓口へ 問：地域福祉課(市庁舎3階、☎65・ 4146)
□□教養	博物館講座「本別 空襲を伝えるため に」	10/18(土) 14:00～16:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) 2号室	戦後80年にあたり、空襲を 通して平和の大切さを語り つぐ本別町歴史民俗資料館 の取り組みを紹介します。	対：どなたでも 定：先着50名 費：無料 締：10/7(火)～10/17(金) 申：電話で百年記念館へ 問：百年記念館(☎24・5352)
🌿イベント	はぐく一む秋まつ り 	10/18(土) 10:00～15:00	帯広の森・は ぐく一む(南 町南9線49)	森の活動団体やボランティ アの方々の協力で、森づく りにつながる様々な体験が 楽しめる、年に一度の大イ ベントです！	対：どなたでも 定：なし 費：無料 締：なし 申：なし 問：帯広の森・はぐく一む(☎66・ 6200)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🔍料理 🦋健康	働き盛りのバラン スごはん教室 	10/18(土)、11/8(土) 10:00～13:00	帯広市保健福 祉センター (東8南13)	40代までの働き盛り世代を 対象に、旬の地場産食材を 活用し、減塩で栄養バラン スの整ったごはんを作る料理 教室です。 メニュー：2種のチキントル ティーヤ、ボキ風サラダ、 きのこたっぷり豆乳スー プ、ミックスベリーのマ シュマロプリン	対:20歳～49歳の帯広市民 定:先着12名 費:無料 締:9月10日(水)から各開催日の10日 前まで 申:電話で健康推進課へ 問:健康推進課(東8南13、保健福祉セ ンター内、☎25・9721)
🌳イベント 😊子ども	森のパンプキン カービング 	10/18(土) 14:30～16:30	森の交流館・ 十勝(西20南 6)	「森のハロウィーン2025」 装飾用の「ジャック・ オー・ランタン」を親子で 製作する。 ※「森のハロウィーン 2025」終了後の持ち帰り可	対:中学生以下とその保護者 定:抽選12組程度 費:無料 締:10/3(金) 申:森の交流館・十勝へ来館もしくは 電話 問:森の交流館・十勝(☎34・0122)
📖教養 🦋健康 🌱生活	赤十字救急法救急 員養成講習 	10/19(日)、10/25(土) 全2回 9:00～17:15	グリーンブラ ザ(公園東町 3)	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。	対: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:20名程度 費:2,100円 締:10/14(火) 申:電話もしくは直接窓口へ 問:地域福祉課(市庁舎3階、☎65・ 4146)
🌳イベント 📖教養 😊子ども	第14回「ゆったり 語りに耳を傾ける ひととき」	10/19(日) 10:00～13:00	図書館 (西2南14) 1階多目的視 聴覚室	北海道昔ばなし大学帯広と 共催の「おはなし会」で す。 様々なジャンルの「おはな し」の世界を、大人も子ど ももじっくりと耳を傾け楽 しむことのできるイベント です。	対:どなたでも 定:50組程度 費:無料 締:なし 申:なし 問:帯広市図書館(☎22・4700)
🌳イベント 😊子ども	森のハロウィーン 2025 	10/19(日) 10:00～15:30	森の交流館・ 十勝(西20南 6)	外国文化のハロウィーンを 楽しむ子ども向けのイベン トです。スタンプラリーや おばけ屋敷、工作などを行 います。直接会場へお越し ください。	対:中学生以下。小学校4年生以下は 保護者の同伴が必要。 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:森の交流館・十勝(☎34・0122)
📖教養 🌱生活	【市民大学講座第 30集】 木の上に暮らすリ ス類の生態 	10/19(日) 13:00～15:00	おびひろ動物 園(緑ヶ丘2) 動物園セン ター	帯広畜産大学准教授の浅利 裕伸氏より、北海道に生息 するリスやモモンガの生態 や人との軋轢についてお話 します。	対:どなたでも 定:20名 費:無料 締:10/17(金) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHP から申込 問:生涯学習文化課(☎65・4192)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
☺子ども □教養	親子科学実験教室 「葉っぱで楽しもう!」	10/19(日) ① 10:00～11:00 ② 13:15～14:15	児童会館(緑ケ丘2) 2階生物実験室	緑ヶ丘公園のいろいろな葉っぱを使ってフロッタージュ(こすり絵)などで楽しめます。紅葉の理由にもせまります。	対:小中学生とその保護者 定:各回先着10家族(最大20名まで) 費:無料 締:10/5(日)～10/19(日) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
🎵音楽	YOASOBI HALL TOUR 2025 WANDARA	①10/24(金) 開場18:00 開演19:00 ②10/25(土) 開場17:00 開演18:00	帯広市民文化ホール (西5南11) 大ホール	YOASOBIにとって初めてのホールツアーであり、これまでワンマン公演を行ったことのない地域でのライブも含まれる待望のツアーとなります。	対:一般 定:1,540名 費:8,800円 締:なし 申:取扱い販売所にてチケットを購入 問:帯広市民文化ホール(☎23・8111)
🌸イベント	第56回 おびひろ 菊まつり ***	10/25(土)～10/29(水) 9:00～17:00 ※初日は10:00～ 最終日は16:00まで	とかちプラザ (西4南13)	昭和45年から始まったおびひろ菊まつりは、「晩秋にロマンというどりを」のテーマのもと、華やかに装飾した総合花壇で皆様をお出迎えます。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:帯広のまつり推進委員会(☎22・8600)、観光交流課(☎65・4169)
□教養	【市民大学講座第31集】【帯広畜産大学連携】 砂糖・冷戦・革命：日本の対キューバ外交と日米関係	10/25(土) 16:00～18:00	とかちプラザ (西4南13)	1959年のキューバ革命後、米国はキューバと断交し、日本にも同調を求めました。これに応じず、独自路線をとった池田政権の外交判断の背景と「砂糖」が日本外交に与えた影響を、最新の研究をもとに紹介しま	対:どなたでも 定:80名 費:無料 締:10/24(金) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
☺子ども □教養	親子おもしろ教室 「ハロウィンリース」 🍁	10/25(土) ①9:30～10:15 ②10:30～11:15	児童会館(緑ケ丘2) 2階実習室	フエルトでカボチャやコウモリなどを作り、リースにリボンやモールを巻き、飾りを張り付けてかわいいハロウィンリースを作ります。	対:幼児、小中学生とその保護者 定:各回先着10家族(最大20名まで) 費:無料 締:10/11(土)～10/24(金) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
☺子ども 🌸イベント	きらきら人形劇場	10/25(土) 14:00～14:40	児童会館(緑ケ丘2) 2階実習室	楽しい人形劇公演を行います。出演は「でく」。	対:幼児、小学生とその保護者 定:先着50名 費:無料 締:なし 申:不要 問:児童会館(☎24・2434)
☆生活	普通救命講習 	①10/26(日) ②11/23(日) ③12/28(日) 13:30～16:30	柏林台出張所 (柏林台西町2)	心肺停止、呼吸停止時の心肺蘇生法、AEDの使い方のほか、出血時の止血法や気道異物除去等応急手当を習得します。	対:市内在住もしくは勤務地が市内の人 定:20名 費:無料 締:①10/19(日) ②11/16(日) ③12/21(日) 申:帯広消防署救急課へ電話 問:帯広消防署救急課(西6南6、☎26・9132)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
□□教養	【市民大学講座第32集】【釧路高専公開講座】 河崎秋子「ともぐい」を読む	10/26(日) 13:30～15:30	とかちプラザ (西4南13)	河崎秋子の直木賞受賞作「ともぐい」を取り上げます。オビにある〈熊文学〉というキャッチフレーズ、あるいは後半における章立てのユニークさなど、読者が抱く素朴な疑問について考察します。	対:どなたでも 定:50名 費:無料 締:10/24(金) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
森イベント □□教養 😊子ども	第79回読書週間 (10/27～11/9) ※ただし、休館日 がありますので、 ご注意ください。 目	10/27(月)～11/9(日) 期間中の開館日 10/27(月)、 10/31(金)、11/4(火) は、休館日	図書館(西2南14)	読書普及のため、毎年10/27～11/9を“読書週間”と定め、全国的に読書に親しむイベントが行われます。帯広市図書館では、標語「こころとあたまの、深呼吸。」にあわせた図書の展示やおはなし会などのイベントを開催します。詳細は帯広市図書館HPをご覧ください。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:帯広市図書館(☎22・4700)
😊芸術 森イベント	陶芸サークル展 目	10/28(火)～11/3(月・祝) 10:00～15:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) 特別展示室	百年記念館で活動している陶芸サークルの作品を展示します。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:百年記念館(☎24・5352)
□□教養 ✧生活	【市民大学講座第33集】【消費者講座】 スマホ初心者 の不当請求対策 ～スマホを使って 学ぶ操作方法～	10/28(火) 13:30～15:00	とかちプラザ (西4南13)	スマホで「不当請求」の体験と役立つ対策を学びます。簡単なタッチパネル教材を使ってインターネットで出来ることなどもわかりやすく紹介します。※Android(アンドロイド)OSのスマホを1人1台貸出します。	対:どなたでも 定:20名 費:無料 締:10/27(月) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
森健康	キッズバレエ教室 (リトルバレリーナ クラス)③	10/29(水)～12/17(水) 水曜日の全8回 15時45分～16時45分	帯広の森体育館(南町南7線 56番地7) 第2体育室	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。	対:小学1・2・3年生 定:25名(抽選) 費:4,800円(保険料含む) 締:10/14(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
森健康	レッツ！バル シューレ	10/29(水)～12/3(水) 水曜日の全6回 15時45分～16時35分	帯広の森体育館(南町南7線 56番地7) 第1体育室	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。	対:年中、年長、小学1・2年生 定:20名(抽選) 費:2,400円(保険料含む) 締:10/14(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🦋健康	陰ヨガ	10/29(水)～12/17(水) 水曜日の全8回 10時30分～11時30分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第2体育室	陰ヨガとは一つ一つのポーズを長くキープし、運動量の少ないことが特徴のヨガとなっています。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。	対:16歳以上の方 定:25名(抽選) 費:4,800円(保険料含む) 締:10/14(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
📖教養 🌾農業	【市民大学講座第34集】【帯広畜産大学連携】スクラム十勝シンポジウム2025	10/29(水) 14:00～16:45	とかちプラザ(西4南13)	「農業の省力化とスマート技術」をテーマとして、十勝の農業者がスマート農業技術を活用して農作業の省力化を進めらるよう、スクラム十勝の関係機関における研究課題や取り組み等を紹介します。	対:どなたでも 定:70名 費:無料 締:10/21(火) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込。Zoom受講の場合は10/21(火)までにHPから申込。 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
🦋健康	キッズバレエ教室(エンジェルクラス)②	10/30(木)～12/4(木) 木曜日の全6回 15時45分～16時30分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第2体育室	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。	対:年中児、年長児 定:25名(抽選) 費:3,600円(保険料含む) 締:10/14(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
🌟生活 ✍️ビジネス	【市民大学講座第35集】【男女共同参画講座】従業員も会社も成長する「働き方改革」始めてみませんか?～カスハラ対策編～	10/30(木) 18:30～20:00	帯広市役所(西5南7)10階 第5B会議室	ワークライフバランスに取り組むメリットとは?「生産性上がる」「離職率が低下する」などがありますが、そのためには雇用主も従業員も働きやすい職場をつくるのが第一歩。「カスハラ」をテーマにどんな取組ができるか考えます。	対:どなたでも 定:40名 費:無料 締:10/29(水) 申:生涯学習文化課へ電話、またはHPから申込。Zoom受講の場合は10/28(火)までにHPから申込。 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
📖教養	森の生き物講座(昆虫じゃない虫編) 講師:開澤菜月(帯広畜産大学大学院生) 🐛	11/1(土) 9:30～12:00	帯広の森・はぐく一む(南町南9線49)	ヤスデを中心に、ムカデやザトウムシなど、昆虫以外の節足動物の生態について学びます。	対:どなたでも 定:15名 費:無料 締:10/31(金) 申:帯広の森・はぐく一むへ電話 問:帯広の森・はぐく一む(☎66・6200)
📖教養	巣箱のおそうじ 🐦	11/1(土) 13:30～15:00	帯広の森・はぐく一む(南町南9線49)	はぐく一む周辺に設置してある野鳥のための巣箱を回り、年に一度のお掃除と、どんな生き物が利用していたかの調査を行います。	対:どなたでも 定:15名 費:無料 締:10/31(金) 申:帯広の森・はぐく一むへ電話 問:帯広の森・はぐく一む(☎66・6200)

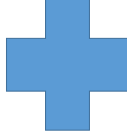
◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🎭芸術	大誘拐 ～四人で大スペク タクル～	11/1(土) 開場13:00 開演14:00	帯広市民文化 ホール (西5南11) 大ホール	82歳の大奥様を敬愛する者 たちが、計画し実行した 『百億円の誘拐事件』。国 家権力とマスコミを手玉に 取り翻弄するこの事件を真 に指揮するのは誰なのか、 そして目的は？選ばれし精 鋭なる4人による、一瞬も 目が離せない大スペクタクル誘拐劇です。	対：一般 定：1,540名 費：9,800円 締：なし 申：取扱い販売所にてチケットを購入 問：帯広市民文化ホール(☎23・8111)
📖教養	【市民大学講座第 36集】 放送大学アカデ ミック・カフェ 2025 in帯広	11/1(土) 13:00～14:30	とかちプラザ (西4南13)	不登校の背景理解と共に、 さまざまな実践の例や、社 会資源を活用した不登校に 関する調査結果などをご紹 介しながら、不登校につい て改めて考えます。	対：どなたでも 定：50名 費：無料 締：10/31(金) 申：生涯学習文化課へ電話、またはHP から申込 問：生涯学習文化課(☎65・4192)
🌳イベント 📖教養 😊子ども	おはなし ぱれっ と	11/2(日) 13:30～14:45	図書館 (西2南14) 1階多目的視 聴覚室	帯広市内高校図書館の皆さ んによるたのしいおはなし 会です。 各高校の図書館の皆さんが リレー形式でおはなし会を してくれます。途中入退場 自由ですのでぜひご参加く ださい。	対：どなたでも 定：先着50名 費：無料 締：なし 申：なし 問：帯広市図書館(☎22・4700)
🏊スポーツ 🦴健康	50歳からの水泳 教室(2回目) 講師：帯広水泳協 会指導員・財団イ ンストラクター	11/5(水)～3/11(水) 12時00分～12時50分	帯広の森市民 プール(南町 南7線56番地 7)	50歳以上の初心者を対象 にした水泳教室です。回数 が15回と長期なのでじっく り取り組みます。 持ち物：水着、スイム キャップ、ゴーグル、バス タオル	対：50歳以上の初心者の方 定：20名 費：9,000円 締：10/20(月) 申：帯広市文化スポーツ振興財団HPに て申込方法を確認 問：帯広の森市民プール(☎47・3630)
♡福祉	「介護の日」パネ ル展・介護ロボッ ト展示と介護関連 本の特設コーナー (展示・貸し出 し)	11/6(木)～11/13(木) 「パネル展」 8:45～17:30 11/10(月)～11/11(火) 「介護ロボット展示」 10:00～17:00	パネル展・介 護ロボット展 示：市庁舎1階 市民ホール (西5南7) 介護関連本特 設コーナー： 帯広市図書館 イベントコー ナー(西2南 14)	介護の日(11/11)に合わ せ、介護保険制度の紹介の ほか、「介護の仕事に対す る理解、イメージアップを 図る」ことを目的にパネル 展、介護ロボットの展示を 実施します。また、帯広市 図書館にて、介護関連本 の特設コーナーを設置しま す。	対：どなたでも 定：なし 費：無料 締：なし 申：なし 問：介護高齢福祉課(☎65・4150)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🌳イベント □□教養	語り手育成講習会 (ステップアップ編) □ 	11/7(金) 10:30～12:00	図書館 (西2南14) 1階多目的視 聴覚室	絵本作家 おがわ ひろき さんによる読み聞かせ講習 会です。読書ボランティア 経験のある方や、朗読に興 味がある方はぜひご参加く ださい。	対:読み聞かせ経験者、朗読に興味がある方 定:先着30名 費:無料 締:11/6(木) 申:オンライン受付(10/1(水)より受付開始) 問:帯広市図書館(☎22・4700)
□□教養	四季の森めぐり～ 虫の冬たく～ 🐞🐛	11/8(土) 9:30～12:00	帯広の森・は ぐくーむ(南 町南9線49)	晩秋の虫や、これから越冬 する虫などを探して森を歩 きます。	対:どなたでも 定:20名 費:無料 締:11/7(金) 申:帯広の森・はぐくーむへ電話 問:帯広の森・はぐくーむ(☎66・6200)
□□教養 🌳イベント	おびZoo探検隊① 	11/9(日) 13:30～15:00	動物園(緑ヶ 丘2)	閉園中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 子を観察します。	対:どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 定:45名 費:なし 締:10/9(木)～10/23(木) 申:動物園HP又は郵便はがきで動物園 へ郵送 問:動物園(☎24・2437)
🏠健康	ポッチャ教室①	11/14(金)～12/26(金) 12/19(金)を除く、金曜 日の全6回 11時00分～12時00分	帯広の森体育 館(南町南7線 56番地7) 第2体育室	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 ポッチャを年齢問わず、楽 しんでいただくことを目的 に開催します。(世代間交 流、レクレーションルール での開催)	対:小学生以上の方 定:各日20名(先着受付) 費: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(保険料含む) 締:定員になり次第締切 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの 申込フォーム、又は電話で申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
🌳イベント	森づくりの集い 🐞🐛	11/16(日) 10:00～12:00	帯広の森・は ぐくーむ(南 町南9線49)	市民やボランティア、森づ くり活動団体などが集い、 みんなで森づくり作業を行 います。子どもにもできる 簡単な作業もあるので、お 気軽にご参加ください。	対:どなたでも 定:30名 費:無料 締:11/15(土) 申:帯広の森・はぐくーむへ電話 問:帯広の森・はぐくーむ(☎66・6200)
😊子ども	あそびの森のあし あとづくり 🐞🐛	11/16(日) 10:00～14:00	帯広の森・は ぐくーむ(南 町南9線49)	NPO法人ぶれいおん・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。	対:どなたでも 定:30名 費:100円 締:11/15(土) 申:帯広の森・はぐくーむへ電話 問:帯広の森・はぐくーむ(☎66・6200)

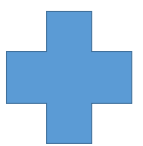
◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
□□教養 🌳イベント	おびZoo探検隊② 	11/16(日) 13:30～15:00	動物園(緑ヶ丘2)	閉園中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を観察します。	対:どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 定:45名 費:なし 締:10/16(木)～10/30(木) 申:動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送 問:動物園(☎24・2437)
😊子ども □□教養	親子科学実験教室 「フズリナ化石のキーホルダーづくり」	11/16(日) ① 10:00～11:00 ② 13:15～14:15	児童会館(緑ヶ丘2) 2階地学実験室	約3億年前に生きていた貝の化石フズリナが堆積した石灰岩を磨いて、キーホルダーをつくろう。	対:小中学生とその保護者 定:各回先着10家族(最大20名まで) 費:無料 締:11/2(日)～11/16(日) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
□□教養	博物館講座「アイヌ語から知るカムイとアイヌ文化1」	11/22(土) 14:00～16:00	百年記念館(緑ヶ丘2) 2号室	アイヌの人々と動植物などのカムイの関わりをアイヌ語やアイヌの伝承とともに紹介します。	対:どなたでも 定:先着50名 費:無料 締:11/11(火)～11/21(金) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
😊子ども 🌳イベント 🎨芸術	冬の親子陶芸教室 	11/22(土)、 11/23(日)、11/30(日) 10:00～12:00	百年記念館(緑ヶ丘2) 1号室	親子で陶芸を楽しんでいたくことを目的として、親子陶芸教室を開催します。陶芸が初めての方でも簡単に作ることが出来ますので、お気軽にお申し込みください。	対:十勝管内在住の4歳～中学生の子どもと保護者 定:各回先着親子で36名 費:親子2名で1,200円、3名で1,500円(白粘土1kgを含む) 締:11/5(水)～11/18(火) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
😊子ども □□教養	親子おもしろ教室 「ふわふわ浮き玉」	11/22(土) ①9:30～10:15 ②10:30～11:15	児童会館(緑ヶ丘2) 2階実習室	ペットボトルの口を下にして、ストローで息を吹き込むと、丸い玉がふわふわ浮き上がります。	対:幼児、小中学生とその保護者 定:各回先着10家族(最大20名まで) 費:無料 締:11/8(土)～11/21(金) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
□□教養	赤十字雪上安全法救助員Ⅰ養成講習 	11/23(日) 9:15～17:30	グリーンプラザ(公園東町3)	雪上での事故防止、冬山の気象、雪上での事故者の救助技術を学びます。	対:赤十字救急法救急員の資格を有する方 定:10名程度 費:700円 締:11/17(月) 申:電話もしくは直接窓口へ 問:地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)
□□教養	森の手入れとリースづくり 	11/23(日) 9:30～12:00	帯広の森・はぐくむ(南町南9線49)	森の回廊@十勝と共に、森の木に巻き付いたつるを取る作業を行い、つる材を活用してリース飾りを作ります。	対:どなたでも 定:20名 費:200円 締:11/22(土) 申:帯広の森・はぐくむへ電話 問:帯広の森・はぐくむ(☎66・6200)

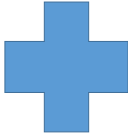
◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
□□教養	間伐とトド玉づくりワークショップ 	11/23(日) 13:00～15:30	帯広の森・はぐくむ(南町南9線49)	森の回廊@十勝と共に、トドマツの間伐を行い、枝を使って杉玉のトドマツ版、トド玉をみんなで作ります。	対:どなたでも 定:20名 費:無料 締:11/22(土) 申:帯広の森・はぐくむへ電話 問:帯広の森・はぐくむ(☎66・6200)
😊子ども 🌳イベント	きらきら人形劇場	11/24(月・祝) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	児童会館(緑ヶ丘2) 2階実習室・第一講堂	第47回 十勝人形劇フェスティバル	対:幼児、小学生とその保護者 定:なし 費:無料 締:なし 申:不要 問:児童会館(☎24・2434)
🏠健康 🌟生活 ♡福祉	赤十字健康生活支援講習(支援員養成講習) 	11/29(土)～11/30(日) 全2回 9:00～16:00	グリーンプラザ(公園東町3)	誰もが迎える高齢期を健やかに過ごすために必要な、健康増進の知識や高齢者の支援・自立に向け役立つ知識と技術を学びます。	対:満15歳以上 定:20名程度 費:900円 締:11/19(水) 申:電話もしくは直接窓口へ 問:地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)
🌳イベント 😊子ども □□教養	オビバラフェスタ ⑤講演会 ↓ フ申込み  ⑥ダイアログ・インサイレンス・ショーケースin帯広 ↓ フ申込み 	11/29(土)～11/30(日) 11/29(土) 10:00～16:00 11/30(日) 10:00～17:00	よつ葉アリーナ十勝(大通北1)	①障害者理解に関するパネル展、②障害福祉事業所等の販売会、③ワークショップ(ものづくり・障害の体験)、④パラスポーツ体験、手話言語条例10周年記念事業(⑤講演会、⑥ダイアログ・イン・サイレンス・ショーケースin帯広、⑦エアカフェ)	対:どなたでも 定:手話言語条例10周年記念事業の一部に定員あり 費:無料(販売会とものづくりは有料) 締:⑤と⑥は、10/22(水)～11/9(日)までに申込み ※⑤講演会は先着150名 ※⑥ダイアログ・イン・サイレンス・ショーケースin帯広は申込多数時は抽選 申:QRコードもしくは電話で申込 問:障害者生活支援センター(☎25・9701)又は障害福祉課(☎65・4148)
🌳イベント 😊子ども	第89回キッズ・プレイグラウンドクリスマス  	12/6(土) 10:30～12:00	森の交流館・十勝(西20南6)	遊びを中心とする国際交流イベントです。外国の歌や絵本を通じて、外国文化に出会えます。ぜひ、お子さんと一緒に遊びに来てください！今回は帯広市内英会話学校の先生が絵本や工作を交えて子どもたちと交流します。	対:0～6歳までの子どもとその保護者(年上の兄姉の参加も可能) 定:先着45組 費:無料 締:11/28(金) 申:QRコードから 問:森の交流館・十勝(☎34・0122)
😊子ども	森の寺子屋～木を運ぶの巻～ 	12/7(日) 10:00～15:00	帯広の森・はぐくむ(南町南9線49)	大きな木を運ぶことや、たき火などに挑戦します。	対:小学生 定:15名 費:200円 締:12/6(土) 申:帯広の森・はぐくむへ電話 問:帯広の森・はぐくむ(☎66・6200)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
□□教養 ★イベント	おびZoo探検隊③ 	12/7(日) 13:30～15:00	動物園(緑ケ丘2)	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を観察します。	対:どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 定:45名 費:なし 締:11/6(木)～11/20(木) 申:動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送 問:動物園(☎24・2437)
😊子ども 🏠健康 🌟生活	赤十字幼児安全法 支援員養成講習 	12/14(日)、12/21(日) 全2回 9:00～17:15	グリーンプラザ(公園東町3)	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学びます。	対:満15歳以上 定:20名程度 費:2,200円 締:12/8(月) 申:電話もしくは直接窓口へ 問:地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)
□□教養 ★イベント	おびZoo探検隊④ 	12/14(日) 13:30～15:00	動物園(緑ケ丘2)	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を観察します。	対:どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 定:45名 費:なし 締:11/13(木)～11/27(木) 申:動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送 問:動物園(☎24・2437)
😊子ども ★イベント	きらきら人形劇場	12/14(日) 14:00～14:40	児童会館(緑ケ丘2) 2階実習室	楽しい人形劇公演を行います。出演は「みみず」。	対:幼児、小学生とその保護者 定:先着50名 費:無料 締:なし 申:不要 問:児童会館(☎24・2434)
□□教養	博物館講座「大地が語る十勝の自然史」	12/20(土) 14:00～16:00	百年記念館(緑ケ丘2) 2号室	十勝の成り立ちや地形・地質について、最新の研究成果を紹介します。	対:どなたでも 定:先着50名 費:無料 締:12/9(火)～12/19(金) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
□□教養 😊子ども ★イベント	おびZoo寺子屋チンパンジー編  	12/20(土) 13:30～14:30	動物園(緑ケ丘2)	チンパンジーについて、飼育員のガイドを聞き、ワークシートを記入しながら生態について学びます。	対:どなたでも(小学生以上推奨) ※小学生以下は保護者同伴 定:20名 費:なし 締:11/20(木)～12/4(木) 申:動物園HP又は郵便はがきで動物園へ郵送 問:動物園(☎24・2437)
😊子ども □□教養	親子おもしろ教室 「色が変わる星のレジン」 	12/20(土) ①9:30～10:15 ②10:30～11:15	児童会館(緑ケ丘2) 2階実習室	クリスマスにちなんで、色変わりする星形のレジンを作ります。	対:幼児、小中学生とその保護者 定:各回先着10家族(最大20名まで) 費:無料 締:12/6(土)～12/19(金) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
 子ども  イベント  芸術	冬の親子ものづくり教室	12/21(日) 午前の部：10:00～12:00 午後の部：13:30～15:30	百年記念館 (緑ヶ丘2) 1号室	親子で楽しむものづくり教室で、好きなビーズをつないで作るサンキャッチャーと、とんぼ玉を作ります。作ったとんぼ玉は飾り付けをしてペンダントやストラップなどを制作します。	対:十勝管内在住の小学生から中学生と保護者 定:各回、先着親子で10名 費:参加費1組500円、材料費1名1,500円 締:12/2(火)～12/16(火) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
 教養	四季の森めぐり～冬の生き物観察～ 	12/21(日) 9:30～12:00	帯広の森・はぐく一む(南町南9線49)	エゾリスや野鳥など、冬の生き物を探して森を歩きます。	対:どなたでも 定:20名 費:無料 締:12/20(土) 申:帯広の森・はぐく一むへ電話 問:帯広の森・はぐく一む(☎66・6200)
 子ども  教養	親子科学実験教室「チョコレートの不思議」	12/21(日) ① 10:00～11:00 ② 13:15～14:15	児童会館(緑ヶ丘2) 地階化学実験室	二酸化炭素でチョコが変身！？もこもこふくらむエアインチョコを作ろう	対:小中学生とその保護者 定:各回先着10家族(最大20名まで) 費:無料 締:12/7(日)～12/21(日) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
 教養	赤十字雪上安全法救助員Ⅱ養成講習 	12/27(土)～12/28(日) 全2回 8:30～16:30	サホロリゾートスキー場 (新得町狩勝高原)	スキーパトロール、ゲレンデでの事故者の救助及び応急手当の知識と技術を学びます。	対:赤十字雪上安全法救助員Ⅰの資格を有し、全日本スキー連盟の技能判定テスト2級に相当する技術を有すること。 定:10名程度 費:300円 締:12/22(月) 申:電話もしくは直接窓口へ 問:地域福祉課(市庁舎3階、☎65・4146)
 子ども	帯広市民文化ホールセミナー「冬休み舞台探検」	12/27(土) ①10:30～12:30 ②14:00～16:00	帯広市民文化ホール (西5南11) 大ホール	帯広市民文化ホールの普段見れない舞台裏を見学しながら、舞台機構、音響設備、照明設備について舞台スタッフが説明します。実際に音響や照明設備を操作でき、楽しく学べる体験会です。	対:十勝管内小中学校に在籍する小学3年生から中学3年生 定:各回20名 費:500円 締:12/26(金) 申:電話での申し込み(先着順) 問:帯広市民文化ホール(☎23・8111)
 イベント	帯広市民文化ホールセミナー「バックステージツアー」	12/27(土) 18:00～20:00	帯広市民文化ホール (西5南11) 大ホール	帯広市民文化ホールの普段見れない舞台裏を見学しながら、舞台機構、音響設備、照明設備について楽しく学べる大人の舞台探検。専門の舞台スタッフの説明を聞きながら学べます。是非この機会にご参加ください。	対:十勝管内在住の16歳以上の方 定:20名 費:500円 締:12/26(金) 申:電話での申し込み(先着順) 問:帯広市民文化ホール(☎23・8111)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
健康	ふまねっと&いきいき健康体操教室 ～脳が目覚める～	1/6(火)～1/20(火) 火曜日の全3回 10時00分～11時30分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第2体育室	ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、このマス目を利用しながらステップを踏み、歩く運動です。様々なステップを踏むことにより、全身・歩行のバランス改善や認知機能の向上をめざす教室です。集団で交差して歩くこともでき、レクリエーションとしても楽しむことができます。	対:50歳以上の方 定:15名(抽選) 費:900円(保険料含む) 締:12/23(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
健康	ZUMBA(ズンバ)	1/8(木)～2/12(木) 木曜日の全6回 13時00分～13時45分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第2体育室	ズンバ(ZUMBA)とは、ダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽に合わせて行うダンスフィットネスであり、全身の筋トレ効果や酸素運動・ダイエットプログラムとしても効果を得ると共に基礎代謝の向上にもなり健康増進・運動意欲を高め、運動不足の解消を図る教室です。	対:16歳以上の方 定:各日20名(先着受付) 費: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(保険料含む) 締:定員になり次第締切 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は電話で申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
健康	キッズバレエ教室 (リトルバレリーナクラス)④	1/21(水)～3/18(水) 2/11(水・祝)を除く、水曜日の全8回 15時45分～16時45分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第2体育室	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。	対:小学1・2・3年生 定:各日25名(先着受付) 費:4,800円(保険料含む) 締:令和8年1月6日(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)
イベント 健康 スポーツ	第14回財団杯北海道雪中パークゴルフ大会兼帯広市健康スポーツ推進雪中パークゴルフ大会 ㊦	2/8(日) 8時30分～	帯広の森研修センター(南町南7線56番地7)南側広場	冬期間の体力維持増進と、パークゴルフの幅広い普及・振興を図ることを目的とする。	対:16歳以上 定:100名(先着) 費:1,000円 締:令和8年1月19日(月) 申:①お電話でのお申込 ②帯広の森野球場・帯広の森研修センターでのお申込 ③帯広市文化スポーツ振興財団HPからのお申込 問:帯広の森野球場(☎48・8338)
健康	お父さんと一緒に 体力向上教室	3/14(土) 10時00分～11時00分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)第1体育室	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。	対:年中・年長とお父さん(お母さんでも可) 定:20組(抽選) 費:600円(保険料含む) 締:令和8年3月3日(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)

◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
健康	5・6年生のための 走り方教室	3/14(土) 11時30分～12時30分	帯広の森体育館(南町南7線56番地7) 第1体育室	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。	対:小学5・6年生 定:15名(抽選) 費:600円(保険料含む) 締:令和8年3月3日(火) 申:帯広市文化スポーツ振興財団HPの申込フォーム、又は往復はがきで申込 問:帯広の森体育館(☎48・8912)

【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	
介護高齢福祉課		65-4150/23-0163	
スポーツ課		65-4210/23-6142	
観光交流課		65-4169・65-4133/23-0172	
健康推進課	〒080-0808 東8条南13丁目1番地 帯広市保健福祉センター内	25-9721/25-7445	日曜日、祝日(土曜日は窓口、手続きなどは行っていない)
障害者生活支援センター		25-9701/25-9703	土日・祝日
帯広畜産物加工研修センター	〒080-2336 八千代町西4線194	60-2514/60-2868	月曜日(祝日の場合は翌日)
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) 9/1～10/31は休まず開館
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 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月までの祝日の翌平日
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	・11/3までの夏期開園期間中は、毎日開園 9/30まで 9:00～16:30 10/1～11/3まで 9:30～16:00 ・12/1からの冬期開園期間中は、土日祝日のみ営業 平日及び12/29～1/3は休み 開園時間 11:00～14:00
帯広の森・はぐくむ	〒080-0856 南町南9線49番地	66-6200/47-3622	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
森の交流館・十勝	〒080-2470 西20条南6丁目1番地2	34-0122/34-0165	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日(土日は開館)
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
帯広のまつり推進委員会	〒080-0012 西2条南12丁目帯広駅エスタ東館2階	22-8600/22-8558	なし

【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

帯広市HP



文化スポーツ
振興財団HP

