

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年春号（4～6月号）

3月20日発行

**4月実施・申  
込開始の行事**  
**P.1~4**

**5月実施・申  
込開始の行事**  
**P.4~10**

**6月実施・申  
込開始の行事**  
**P.11~17**

※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ただきます。(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 ☺芸術 🏆生活	プラザ・エンジョイスクール2025年度第1期講座	4/1(火)~6/24(火) 午前・午後・夜間のいずれか	とかちプラザ(西4南13)	4月~6月に開催する様々な生涯学習講座の受講生を募集。講座によって全3回~全10回講座まで、午前・午後・夜間の各時間帯にご用意しております。詳細は、とかちプラザや各コミセンなどに配置しているパンフレットのほか、とかちプラザのホームページをご覧ください。	対:高校生以上 定:15~20名 費:3,000円~10,000円/コース(1回1,000円) 締:3/21(金) 申:直接とかちプラザへ 問:とかちプラザ(☎22・7890)
□教養 🌟イベント	星の観察会 ☆彗	4/4(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。4月のテーマは「月と惑星(火星、木星)をみよう」。	対:どなたでも 定:先着75名 費:無料 締:3/21(金)~4/4(金) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
🏆生活	普通救命講習	①4/9(水) ②5/9(金) ③6/9(月) 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:①4/2(水) ②5/2(金) ③6/2(月) 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)
☺子ども □教養	親と子のエンジョイ将棋 🏆	4/12(土) 5/10(土) 6/14(土) 10:00~12:00	児童会館(緑ヶ丘2)	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 ☺子ども	ロビー展「五月人形展」	4/12(土)~5/6(火・祝) 9:00~17:00	百年記念館(緑ヶ丘2)ロビー	当館所蔵の五月人形を紹介します。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:不要 問:百年記念館(☎24・5352)

◆◆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 😊子ども	親子囲碁入門教室 ○●	4/13(日) 5/11(日) 6/8(日) 10:00～12:00	児童会館 (緑ヶ丘2) 2階実習室	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)
□教養 🦋健康 🌸生活	【市民大学講座 第1集】ヤクルト「健康教室」～腸内細菌との共生と乳酸菌の働きについて～	4/16(水) 14:30～16:00	とがちプラザ (西4南13) 講習室402	～人生100年時代～ 健康で人生を楽しく暮らしていくために、人体模型を使っての講義やクイズ、腸年齢チェック、実際の乳酸菌の映像など、ヤクルトが提唱する「健腸長寿」について楽しく学んでいく教室です。	対:どなたでも 定:50名 費:無料 締:4/15(火) 申:生涯学習文化課へ電話 問:生涯学習文化課 (☎65・4192)
□教養 ♡福祉	手話奉仕員養成講座 👉👈 	夜の部4月17日(木)～令和8年3月5日(木) 19:00～21:00 昼の部4月18日(金)～令和8年3月6日(金) 10:00～12:00 各全40回	市役所 (西5南7)	手話初心者がろう者の言語である手話を学び、ろう者と簡単な会話ができるようになるための入門・基礎講座です。講座をとおし手話の歴史やろう者の文化も学ぶこともできます。	対:帯広市民及び近隣町村住民 定:各定員30名(応募多数の場合は抽選) 費:受講料無料 テキスト等必要(テキスト代(年間)4,290円、動画視聴システム(年間)1,760円) 締:4/1(火)～4/9(水) 申:市HPまたは電話 問:障害福祉課 ☎65-4148
🌸生活	実技救命講習	①4/19(土) ②5/19(月) ③6/19(木) 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:①4/12(土) ②5/12(月) ③6/12(木) 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)
🎵音楽	高嶋ちさ子&加羽沢美濃 ゆかいな音楽会	4/19(土) 開場13:45 開演14:30	帯広市民文化ホール (西5南11) 大ホール	ヴァイオリニスト高嶋ちさ子とピアニスト加羽沢美濃による、楽しいトークも交えながらクラシックの名曲を演奏するコンサートです。	対:一般 定:1,540名 費:7,800円 締:4/19(土) 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)

◆◆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	博物館講座「史料から見る依田勉三・晩成社」	4/19(土) 14:00～16:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) 2号室	依田勉三が書き残した文献資料から、開拓時代を生きた人々の営みをひもときます。	対:どなたでも 定:50名(電話先着順) 費:無料 締:4/18(金) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
森イベント □教養	企画展「地元のお店の歴史展」	4/19(土)～5/6(火・祝) 9:00～17:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) 特別展示室	幕別にあった品田商店、中士幌にあった真柳商店が残した史料から、地域の個人商店のあゆみを振り返ります。	対:どなたでも 定:なし 費:無料 締:なし 申:不要 問:百年記念館(☎24・5352)
□教養 ☆生活	【市民大学講座 第2集】とかちの自然こぼなし	4/20(日) 10:00～12:00	帯広の森・はぐくーむ (南町南9線 49番地1)	はぐくーむスタッフがまとめた自然に関するコラム集の内容や裏話について紹介します。	対:どなたでも 定:無し 費:無料 締:無し 申:会場受講の場合は申し込み不要。Zoom受講を希望する場合は、4/17(木)までにホームページから申し込み。 問:生涯学習文化課(☎65・4192)
森イベント 😊子ども ☆生活	第67回こどもの読書週間 	4/23(水)～5/12(月)	図書館 (西2南14)	図書館では、様々なイベントを開催します。詳細は図書館ホームページをご覧ください。	対:児童 定:各イベント毎に設定 費:各イベント毎に設定 締:各イベント毎に設定 申:各イベント毎に設定 問:図書館(☎22・4700)
♡福祉 森健康 ☆生活	認知症・家族の集い「茶話会」	4/24(木) 5/22(木) 6/26(木) 13:30～15:00	グリーンプラザ (公園東町3 丁目9番地1)	認知症の方を介護している方が相談や交流できる場です。認知症の方ご本人、介護を終えた方、認知症の事を知りたい方もお気軽にご参加ください。	対:どなたでも 定:なし 費:100円 締:なし 申:なし 問:介護高齢福祉課(☎65・4145) ※3/31(月)まで地域福祉課(☎65・4113)
□教養 😊子ども 森イベント	おびひろ動物園 夏期開園のお知らせ	4/26(土)～11/3(月・祝) 9:00～16:30 (10月以降9:30～16:00)	動物園 (緑ヶ丘2)	4/26(土)から開園します。たくさんのご来園お待ちしております。	対:どなたでも 定:なし 費:入園料:大人420円、65歳以上及び高校生210円。中学生以下は無料 締:なし 申:なし 問:動物園(24・2437)

◆◆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	四季の森めぐり～ 春～ 	4/26(土) 早朝	帯広の森・はぐく一む (南町南9線49)	森を歩き、オオジシギなどの野鳥を探します。	対:どなたでも 定:15名 費:無料 締:4/25(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)
🌟生活	普通救命講習	①4/27(日) ②5/25(日) ③6/22(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:①4/20(日) ②5/18(日) ③6/15(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)
😊子ども	あそびの森のあしあとづくり 	4/27(日) 10:00～14:00	帯広の森・はぐく一む (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:4/26(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)
🌟イベント	第44回おびひろ市民芸術祭	5/1(木)～5/20(火) ※日程は内容により異なります。	帯広市民文化ホール(西5南11)、帯広市民ギャラリー(西2南12)、とかちプラザ(西4南13)	帯広市内で活動している個人、団体が日頃の練習や創作の成果を発表し、多くの方に気軽に鑑賞していただきます。ステージ公演、展示、茶会を実施予定です。	対:どなたでも 定:なし 費:無料(茶会のみ有料) 締:なし 申:なし 問:おびひろ市民芸術祭実行委員会(帯広市民文化ホール内 ☎23・8111)
🌟イベント 🌟生活 □教養	帯広市図書館休館(特別整理期間)に伴う貸出拡大企画 	5/2(金)～5/15(木) 【期間限定】	図書館 (西2南14)	貸出数と貸出期間を拡大します。 本は15冊まで、CD・DVDは5点まで、貸出し期間は3週間まで拡大・延長します。	対:帯広市図書館で利用登録をされている方 定:なし 費:無料 締:なし 申:なし 問:図書館(☎22・4700)
🏊スポーツ	めだかUP 講師：帯広水泳協会指導員	5/2(金)～10/31(金) 11/2(日)～11/23(日) 全30回 18:00～18:50	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	小学4～6年生を対象にした長期水泳教室です。 持ち物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル	対:小学4～6年生 定:40名 費:18,000円 締:4/7(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)

◆◆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
🏊 スポーツ	50歳からの健康体操	5/8(木)～7/3(木) 木曜日の全8回 11：30～12：30	帯広の森体育館 (南町南7線56番地7)	姿勢筋を鍛えることで足腰の筋力の衰えからくる「口コモ」を予防。 高齢者や運動経験の少ない方が参加しやすいエクササイズサイズの教室です。	対:50歳以上 定:20名 費:11枚綴り(3,000円)のチケット2枚で1回分 締:先着受付、当日まで 申:・帯広の森体育館窓口または電話 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども 🏊 スポーツ	5・6年生のための走り方教室(1回目) 🏃	5/8(木)～5/29(木) 木曜日の全3回 15：45～16：45	帯広の森体育館 (南町南7線56番地7)	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 費:1,800円 締:4/22(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
📖 教養 🌳 イベント	星の観察会 ☆彗	5/9(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。5月のテーマは「月と火星をみよう」。	対:どなたでも 定:先着75名 費:無料 締:4/25(金)～5/9(金) 申:電話または直接児童会館窓口へ 問:児童会館(☎24・2434)
🏊 スポーツ	脳活トレーニング(1回目)	5/9(金)～6/27(金) 金曜日の全6回 11：00～12：00	帯広の森体育館 (南町南7線56番地7)	脳活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。	対:50歳以上 定:20名 費:11枚綴り(3,000円)のチケット1枚で1回分 締:先着受付 当日まで 申:・帯広の森体育館窓口または電話 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
🏊 スポーツ	からだスッキリヨガ(1期)	5/9(金)～7/4(金) 金曜日の全8回 13：00～14：00	帯広の森体育館 (南町南7線56番地7)	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つくりのための教室です。	対:16歳以上 定:25名 費:11枚綴り(3,000円)のチケット2枚で1回分 締:先着受付当日まで 申:・帯広の森体育館窓口または電話 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)

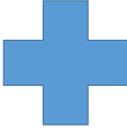
◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
🏊 スポーツ	<b>体が硬い人向けヨガ(1回目)</b> 講師：財団インストラクター	5/9(金)～6/13(金) 金曜日の全6回 10:00～10:50	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	のばす、ほぐす、柔軟性を高める。怪我予防に最適なヨガです。 持ち物：動きやすい服装 ヨガマット(レンタルあり50円/回毎) タオル 飲料水	対:16歳以上の方 定:20名 費:3,600円 締:4/28(月) 申:帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問:帯広の森市民プール(☎47-3630)
😊 子ども 📖 教養 🎪 イベント	<b>親子で飼育体験</b> ①、②	①5/11(日) ②6/28(土) 10:30～12:00	動物園 (緑ヶ丘2)	飼育員の仕事を親子で体験。掃除・エサやり・観察を通じて動物園で働く飼育員の世界を見てみましょう。	対:小学1～3年生とその保護者(1組2名) 定:4組 費:無料 締:①4/10(木)～4/24(木) ②5/29(木)～6/12(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 🏊 スポーツ 📖 教養	<b>幼児と児童の走り方教室</b> 🎪	5/11(日) 8:30～12:30	帯広の森陸上競技場 (南町南7線56番地7)	幼稚園・保育園(年中・年長)から小学3年生までを対象に、運動の基本や素早い動きを学ぶことを目的として開催する。	対:年中・年長のお子様、小学1年生～3年生のお子様 定:年中・年長各30名、小学1年生30名、小学2.3年生各35名 費:600円 締:4/27(日) 申:・ホームページからのお申込み 問:帯広の森陸上競技場(☎47-1188)
🏊 スポーツ	<b>エンジョイ♪エクササイズ!!(1回目)</b>	5/12(月)～7/7(月) 月曜日の全8回 10:15～11:15	帯広の森体育館 (南町南7線56番地7)	音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクス・リズムウォーク、簡単な脳トレなどを取り入れた有酸素運動と、目的別筋力トレーニングを行う。体力向上・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 定:25名 費:4,800円 締:4/22(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
🏊 スポーツ	<b>やさしいホームヨガ</b>	5/13(火)～7/1(火) 火曜日の全8回 13:00～14:00	帯広の森アイスアリーナ (南町南7線56番地7) 2階ホワイエ	様々なポーズで身体全体を使い呼吸を整えていきます。リラクセスを中心としたプログラムです。	対:16歳以上の方 定:抽選20名 費:4,800円(保険料含む) ※やむを得ず、お客さまのご都合により途中不参加となった場合でも受講料の返金は致しかねます。予めご了承ください。 締:4/18(金) 申:帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問:帯広の森アイスアリーナ(☎48-6256)

◆◆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
🏊 スポーツ	ストレッチバレエ	5/14(水)～7/23(水) 水曜日の全10回 10：30～11：30	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	バレエと陰ヨガの要素を取り入れ姿勢改善と血行促進・ピラティスの要素を用いて股関節、背中、肩回りの柔軟性を向上させてしなやかな体作りを目指す。フロア・バーのエクササイズを通して体幹を強化し、姿勢を美しく整えて健康の増進を図る教室です。	対:16歳以上 定:20名 費:6,000円 締:4/22(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども	キッズバレエ教室 (リトルバレリーナ クラス)①	5/14(水)～7/16(水) 水曜日の全8回 15：45～16：45	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	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1～3年生 定:25名 費:4,800円 締:4/22(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
🏊 スポーツ	めだか水泳教室(1 回目)(水曜日コース) 講師：帯広水泳協会 指導員	5/14(水)～7/2(水) 水曜日の全8回 17：00～17：50	帯広の森市民 プール (南町南7線 56番地7)	小学生の初心者を対象にした水泳教室です。水慣れから水泳の基礎を習います。 持ち物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル	対:小学生の初心者 定:70名 費:4,800円 締:4/28(月) 申:帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問:帯広の森市民プール(☎47-3630)
🏊 スポーツ	ピラティス (1期)	5/15(木)～7/10(木) 木曜日の全8回 10：00～11：00	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	ストレス軽減や筋肉の緊張をほぐし副交感神経にリラクセス効果を生み出し、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。	対:16歳以上 定:25名 費:4,800円 締:4/22(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
🏊 スポーツ	小学1～3年の年間 水泳教室 講師：帯広水泳協会 指導員	5/15(木)～2/5(木) 木曜日の全30回 Aコース17：00～17：50 Bコース18：00～18：50	帯広の森市民 プール (南町南7線 56番地7)	小学1～3年生を対象にした水泳教室です。確実な泳力向上が望めます。 持ち物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル	対:小学1～3年生 定:各60名 費:18,000円 締:4/14(月) 申:帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問:帯広の森市民プール(☎47-3630)

◆◆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
🏸スポーツ	ソフトテニスレベルアップ教室 	5/15(木)～7/3(木) 木曜日の全8回 19:00～21:00	帯広の森テニスコート (南町南7線56番地7)	中学1年生以上の経験者を対象にレベルアップを目的としたソフトテニス教室です。 持ち物：運動靴、ラケット、タオル、水分補給飲料水	対:中学1年生以上から大人まで 定:30名(抽選) 費:4,800円 締:4/24(木) 申:帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問:帯広の森スポーツセンター(☎48-2401)
🌳イベント 😊子ども	キッズ・プレイグ ラウンド(タイ) 	5/17(土) 10:30～12:00	森の交流館・十勝 (西20南6)	外国の歌や絵本、工作などを通じて、外国文化に触れられる国際交流イベントです。	対:0～6歳までの子どもとその保護者 定:先着45組 費:無料 締:5/11(日) 申:QRコードから 問:森の交流館・十勝(☎34・0122)
📖教養 👩生活 ❤️福祉	赤十字救急法基礎講習 	5/17(土) 9:00～13:00	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	手当の基本、人口呼吸・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。 持ち物：筆記用具、動きやすい服装。	対:満15歳以上 定:20名程度 費:1,500円 締:5/7(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)
📖教養 😊子ども	きらきら人形劇場	5/17(土) 6/14(土) 14:00～14:40	児童会館 (緑ヶ丘2) 2階実習室	楽しい人形劇公演を行います。	対:幼児、小中学生とその保護者 定:先着50名 費:無料 締:なし 申:当日受付 問:児童会館(☎24・2434)
📖教養 😊芸術	友の会講演会「美術展覧会のつくりかた」	5/17(土) 14:00～16:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) 2号室	神田日勝記念美術館での展覧会の例を入口に、十勝の戦後美術史や、地域の絵画資料の活用について考えます。	対:どなたでも 定:50名(電話先着順) 費:無料 締:なし 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
👩生活	帯広市消費者講座 ①② 	①5/22(木) ②6/19(木) 10:00～11:30	とかちプラザ (西4南13)	帯広市消費者講座は、契約や消費トラブル、衣・食・住、お金、環境問題など、日常の暮らしに役立つ基礎的な知識を学ぶ講座です。 講座内容はQRコード、または広報おびひろをご確認ください。	対:どなたでも 定:70名程度 費:無料 締:①4/24(木)～5/21(水) ②5/22(木)～6/18(水) 申:商業労働課へ電話 問:商業労働課(☎65・4132)

◆◆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
🏊 スポーツ	<b>めだか水泳教室(1回目)(金曜日コース)</b> 講師：帯広水泳協会指導員	5/23(金)～7/11(金) 金曜日の全8回 17:00～17:50	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	小学生の初心者を対象にした水泳教室です。水慣れから水泳の基礎を習います。 持ち物：水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル	対：小学生の初心者 定：70名 費：4,800円 締：4/28(月) 申：帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問：帯広の森市民プール(☎47-3630)
📖 教養 👩 生活 🏊 スポーツ	<b>赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習</b> 	①5/24(土)12:00～21:00 ②5/25(日)13:00～17:00 ③5/31(土)13:00～19:00	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	水の事故防止、泳ぎの基本と自己保全、事故者の救助及び応急手当。 持ち物：水着、スイミングキャップ、バスタオル、筆記用具、その他各自必要な物。	対：救急法基礎講習修了者で、一定の泳力を有する方 定：20名程度 費：700円 締：5/14(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	<b>ロビー展「新得・帯広 むかしの駅弁かけ紙展」</b> 	5/24(土)～6/22(日) 9:00～17:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) ロビー	「やまべ寿司」など、かつて駅で販売されていたお弁当のかけ紙を展示し、その移り変わりを紹介します。	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)
📖 教養 🎪 イベント	<b>新緑まつり</b> 	5/24(土) 9:00～13:00	緑ヶ丘公園・みどりと花のセンター (緑ヶ丘2)	緑に関連した展示や体験をしてもらいます。	対：どなたでも 定：なし 費：無料 締：なし 申：不要 問：緑ヶ丘公園・みどりと花のセンター(☎21・3172)
🎵 音楽	<b>帯広交響楽団 第45回定期演奏会</b>	5/25(日) 開場14:30 開演15:00	帯広市民文化ホール (西5南11) 大ホール	「帯響」の愛称で親しまれている帯広交響楽団による演奏会です。市民オーケストラの磨き上げられたクラシック音楽の演奏をぜひお楽しみください。	対：どなたでも 定：1,540名 費：未定 締：なし 申：取扱い販売所にてチケットを購入(発売日未定) 問：帯広交響楽団(☎090・6445・7739)
😊 子ども 📖 教養 🎪 イベント	<b>小学生の1日飼育係</b> ①	5/25(日) 10:00～14:30	動物園 (緑ヶ丘2)	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。	対：小学4～6年生 定：8名 費：無料 締：4/24(木)～5/8(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)

◆◆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 スポーツ 教養	親子テニス教室	5/25(日) 10:00~12:00	自由が丘公園 庭球場 (自由が丘4 丁目5番地)	硬式テニスの普及・振興を 目的に親子のスキンシップ を図り、初心者・経験者を 問わず楽しみながら基本を 習得することを目的とす る。	対:小学1年生~6年生とその保護 者 定:10組 (応募多数の場合抽選) 費:1,000円 締:5/20(火) 申:・帯広の森野球場窓口 ・往復はがき ・ホームページからのお申込み 問:帯広の森野球場(☎48-8338)
スポーツ	おやこ水泳教室(2 回目) 講師:財団インス トラクター	5/26(月)~6/30(月) 月曜日の全5回 10:00~10:50	帯広の森市民 プール (南町南7線 56番地7)	歩けるようになったお子様 対象の、水遊びを通した健 康な身体づくり教室です。 持ち物:水着、スイム キャップ、バスタオル	対:1歳(歩ける幼児)~3歳児とそ の保護者 定:25組 費:3,000円 締:5/5(月・祝) 申:帯広市文化スポーツ振興財団 ホームページをご確認ください。 問:帯広の森市民プール(☎47- 3630)
スポーツ	ベビースイミング (2回目) 講師:財団インス トラクター	5/26(月)~6/30(月) 月曜日の全5回 11:00~11:50	帯広の森市民 プール (南町南7線 56番地7)	水に慣れると同時に親子の スキンシップ、子育てママ 同士のコミュニケーション の場に最適です。 持ち物:水着、スイム キャップ、バスタオル	対:6ヶ月~1才6ヶ月までの幼児 と保護者 定:10組 費:3,000円 締:5/5(月・祝) 申:帯広市文化スポーツ振興財団 ホームページをご確認ください。 問:帯広の森市民プール(☎47- 3630)
子ども スポーツ	ジュニア体操教室 (1回目)	5/30(金)~7/4(金) 金曜日の全6回 16:00~16:50	帯広の森体育 館 (南町南7線 56番地7)	多種多様な動きをすること で基礎体力(筋力・持久 力・バランス能力)の向上 を目指します。	対:小学1~3年生 定:25名 費:3,600円 締:5/13(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
子ども	音楽&リズムであ そぼう (1・2歳児①) ♪(^^♪	5/31(土) 10:30~11:15	帯広の森体育 館 (南町南7線 56番地7)	音楽を通して自分を表現し たり、楽器を鳴らすことで 表現する楽しさを知りま す。音という一番わかりや すく、身近なものに触れる ことで子供の運動能力と心 の発達を促します。	対:1・2歳児(令和4年4月生まれ ~令和6年3月生まれまで)と 保護者 定:30組 費:600円 締:5/13(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)

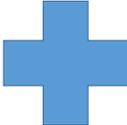
◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

ジャンル	講座名・講師	日時	場所	内容・持ち物	対象・費用等
 イベント  芸術  教養	<b>「市民文藝」第65号 作品募集</b> 	6/1(日)～8/1(金)	図書館 (西2南14)	「市民文藝」第65号に掲載する作品を募集します。詳細は館内設置の募集要項または、図書館ホームページ参照。	対：十勝管内在住の方、かつて住んでいた方 定：なし 費：無料 締：8/1(金) 申：図書館へ郵送または直接来館 問：図書館(☎22・4700)
 スポーツ	やさしい太極拳	6/2(月)～7/7(月) 月曜日の全6回 14：15～15：15	帯広の森体育館 (南町南7線56番地7)	年代、性別に関係なく基礎代謝を高め、健康増進、腰痛、肩こり、便秘、冷え性などに効果があるほか、ストレス解消にも役立ち心もカラダもリフレッシュ。	対：16歳以上 定：20名 費：3,600円 締：5/20(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問：帯広の森体育館(☎48-8912)
 スポーツ	<b>幼児水泳教室(2回目)</b> <b>講師：帯広水泳協会指導員</b>	6/2(月)～7/7(月) 月曜日の全6回 Aコース15：00～15：50 Bコース16：00～16：50 Cコース17：00～17：50	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	年中・年長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。 持ち物：水着、スイムキャップ、バスタオル	対：幼稚園・保育所の年中・年長の幼児 定：各30名 費：3,600円 締：5/12(月) 申：帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問：帯広の森市民プール(☎47-3630)
 スポーツ	<b>ナイター卓球教室</b> 	6/2(月)～7/21(月・祝) 月曜日の全8回 19:00～21:00	帯広の森スポーツセンター (南町南7線56番地7)	卓球の基礎習得や種目の継続を目的とし、卓球の楽しさや醍醐味を感じてもらえる教室です。 持ち物：運動靴、ラケット、タオル、水分補給飲料水	対：16歳以上の方 定：20名(抽選) 費：4,800円 締：5/12(月) 申：帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問：帯広の森スポーツセンター(☎48-2401)
 教養  福祉	<b>要約筆記奉仕員養成講座</b>  	6/3(火)～7/1(火) 10:00～15:00 毎週火曜日開催、全5回 各回4時間(休憩をはさむ)	グリーンプラザ (公園東町3)	聞こえの不自由な方のために会話や講演内容などを文字に変えて伝える要約筆記の技法を学ぶ講座です。音声情報をサポートするボランティア活動に興味のある方のご参加をお待ちしています。	対：帯広市民及び近隣町村住民 定：10名(応募多数の場合は抽選) 費：無料 締：4/21(月)～5/20(火) 申：市HPまたは電話 問：障害福祉課 ☎65-4148

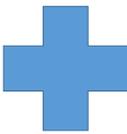
◆◆表示の説明◆◆ 対：対象、定：定員、費：費用、締：締切日、申：申込方法、問：問合せ先

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	令和7年度 夜間陶芸講座受講生の募集について 📞	6/3(火)～10/15(水)の全18回、原則毎月第1・3火曜日・水曜日 18:30～21:30	百年記念館(緑ヶ丘2)	初心者の方を対象に、夜間講座の受講生を募集します。 持ち物：筆記用具、エプロン、ものさし(30cm)、古タオル	対：十勝管内在住の18歳以上の初心者の方 定：36名(定員を超えた場合、抽選・初受講の方優先) 費：受講料8,000円(5ヵ月分)、別途材料費等(5,000円程度) 締：5/20(火) 申：5/1(木)より往復はがきで申し込み 問：百年記念館(☎24・5352)
🏸スポーツ	硬式テニスナイター教室 📞	6/3(火)～8/5(火)火曜日の全10回 19:00～21:00	帯広の森テニスコート(南町南7線56番地7)	16歳以上の方を対象とした硬式テニス教室です。 持ち物：運動靴、ラケット、タオル、水分補給飲料水	対：16歳以上の方 定：40名(抽選) 費：6,000円 締：5/13(火) 申：帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問：帯広の森スポーツセンター(☎48-2401)
😊子ども 🏸スポーツ	年少児・年長児(おやこ)運動教室	6/5(木)～7/3(木)木曜日の全5回 15:30～16:30	帯広の森体育館(南町南7線56番地7)	親子でコミュニケーションをとり、色々な動きをすることで基礎体力・持久力・柔軟性バランス能力向上・精神安定をはかります。	対：年少児～年長児とその保護者 定：20組 費：3,000円 締：5/20(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問：帯広の森体育館(☎48-8912)
📖教養 🌳イベント	星の観察会 ☆彗	6/6(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。6月のテーマは「月の模様をみよう」。	対：どなたでも 定：先着75名 費：無料 締：5/23(金)～6/6(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	みんなで楽しく！リトミック(1・2歳コース) ♪(^^♪	6/10(火) 10:30～11:15	帯広市市民活動交流センター(西4条南9丁目1番地4北海道新聞社帯広ビル1階)	『リトミック』とは、音楽と身体を使った“こどもの運動能力開発”です。音という一番わかりやすく身近なものに触れ、音感教育(音感・リズム感・拍子感音楽の楽しさなど音楽の基礎)、生活習慣(言語・数・感覚)、情操教育(心の教育・人間教育・自立心)など身体的・感覚的・知的にこどもの育成を図ります。	対：1・2歳児(令和4年7月1日～令和6年6月30日生まれ)とその保護者 定：15組 費：600円 締：5/27(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 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
 スポーツ	ストレッチポール toピラティスで姿勢改善教室(2回目) 講師：財団インストラクター	6/11(水)～7/16(水) 水曜日の全6回 10：00～10：50	帯広の森市民プール (南町南7線56番地7)	ストレッチポールを用いてプールの研修室で行う姿勢改善教室です。 持ち物：動きやすい服装 ヨガマット(レンタルあり50円/回毎) タオル 飲料水	対:16歳以上の方 定:10名 費:3,600円 締:5/12(月) 申:帯広市文化スポーツ振興財団ホームページをご確認ください。 問:帯広の森市民プール(☎47-3630)
 教養  イベント	1日飼育係①、②、③	①6/14(土) ②6/22(日) ③7/12(土) 10:00～15:00	動物園 (緑ヶ丘2)	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。	対:中学生以上 定:4名 費:無料 締:① 5/15(木)～5/29(木) ②5/22(木)～6/5(木) ③6/12(木)～6/26(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	森の寺子屋(川の巻) 	6/15(日) 10:00～12:00	帯広の森・はぐく一む (南町南9線49)	川の生き物探しや生き物調べなどに挑戦します。	対:小学生 定:15名 費:無料 締:6/14(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)
 教養	博物館講座「植物はとちの冬をどう過ごすか」	6/21(土) 14:00～16:00	百年記念館 (緑ヶ丘2) 2号室	酷寒の十勝の冬。植物はじっとしているようで、中では越冬と春の成長のために色んなことが起こります。	対:どなたでも 定:50名(電話先着順) 費:無料 締:6/20(金) 申:電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)
 教養  生活  福祉	赤十字救急法基礎講習 	6/24(火)、6/25(水) 18:45～21:30	帯広市グリーンプラザ (公園東町3丁目9番地1)	手当の基本、人口呼吸・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。 持ち物：筆記用具、動きやすい服装。	対:満15歳以上 定:20名程度 費:1,500円 締:6/16(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  芸術	「親子陶芸教室」の開催について 	6/28(土)、6/29(日)、7/6(日) いずれか1日 10:00～12:00	百年記念館 (緑ヶ丘2)	親子で陶芸を楽しんでもらうことを目的として、親子陶芸教室を開催します。 持ち物：古タオル、エプロンまたは汚れてもよい服装	対:お子様の年齢が4歳から中学生の親子 定:各日親子で36名 費:1組2名1,200円、1組3名1,500円 締:6/20(金) 申:6/10(火)より電話で百年記念館へ 問:百年記念館(☎24・5352)

◆◆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 ☺子ども 森イベント	おびZoo寺子屋ク ジャク・インコ編	6/29(日) 13:30～14:30	動物園 (緑ヶ丘2)	クジャク・インコについて 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 定:20名 費:無料 締:5/29(木)～6/12(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)
□教養 ♡生活 ♥福祉	赤十字救急法救急 員養成講習 	6/30(月)、7/1(火)、 7/2(水)、7/3(木) 18:30～21:30	帯広市グリー ンプラザ (公園東町3 丁目9番地1)	急病の手当、止血、三角巾 の使い方、けが、骨折の手 当、搬送などを学びます。 持ち物：筆記用具、動きや すい服装。	対:救急法基礎講習修了者 定:20名程度 費:2,100円 締:6/20(金) 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)
🏆スポーツ	コグニサイズ	7/4(金)～8/8(金) 金曜日の全5回 11:00～12:00	帯広の森体育 館 (南町南7線 56番地7)	コグニサイズとは、コグニ ション(認知)とエクササイズ (運動)を組み合わせた名称 の、新しいエクササイズで す。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。	対:50歳以上 定:20名 費:11枚綴り(3,000円)のチケッ ト1枚で1回分 締:先着受付、当日まで 申:・帯広の森体育館窓口または 電話 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
☺子ども □教養 森イベント	動物園のミステ リークイズ①、②	①7/5(土) ②7/6(日) 13:00～14:45	動物園 (緑ヶ丘2)	園内に設置されたヒントを 元に、親子でどの動物かを 考えるウォークラリークイ ズです。聴覚・触覚・嗅覚 など五感を使って感じ、考 えてみましょう。動物たち について驚きの発見がある かもしれません。	対:5歳以上の子供とその保護者 定:10組 費:無料 締:①②ともに6/5(木)～ 6/19(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 🏆スポーツ □教養	小学生硬式テニス 体験教室 	7/12(土) 10:00～12:00	帯広市南町テ ニスコート (南町南9線 33番地)	硬式テニスの基本を学ぶと ともに、テニスの楽しさを 体験する教室	対:小学1年生～6年生 定:20名(応募多数の場合抽選) 費:500円 締:7/8(火) 申:・帯広の森野球場窓口 ・往復はがき ・ホームページからのお申込み 問:帯広の森野球場(☎48-8338)

◆◆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
🏊 スポーツ	からだスツクリ ヨガ(2期)	7/18(金)～9/26(金) 金曜日の全8回 13:00～14:00	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	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。	対:16歳以上 定:25名 費:11枚綴り3,000円のチケット 2枚で1回分 締:先着受付、当日まで 申:・帯広の森体育館窓口または 電話 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
🏊 スポーツ	エンジョイ♪ エクササイズ!! (2回目)	7/28(月)～10/6(月) 月曜日の全8回 10:15～11:15	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	音楽に合わせて楽しく身体 を動かすエアロビクス・リ ズムウォーク、簡単な脳ト レなどを取り入れた有酸素 運動と、目的別筋力トレー ニングを行う。体力向上・ 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 定:25名 費:4,800円 締:7/15(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども 🏊 スポーツ	夏休みジュニア ヒップホップ ダンス	7/28(月)～7/31(木) 4日間 11:00～12:00	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	簡単なヒップホップのス テップを習い、初歩のフ リースタイルのダンスを踊 れるようになることを目的 とした夏休み4日間の教室で す。	対:小学2～6年生 定:20名 費:2,400円 締:7/15(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども 🏊 スポーツ	夏休みキッズ スポーツ教室 (3日間集中)	7/28(月)～7/30(水) 3日間 14:00～15:00	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	幼稚園・保育園の年中・年 長を対象とした教室です。 マット基本運動・鉄棒・跳 び箱等を重点的に楽しみな がら行ないます。	対:年中・年長 定:25名 費:1,800円 締:7/15(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども	音楽&リズムで あそぼう (年中児～年長児 ①) ♪(^^♪	7/31(木) 10:30～11:15	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	音楽を通して自分を表現し たり、楽器を鳴らすこと で、表現する楽しさを知り ます。音という一番わかり やすく、身近なものに触れ ることで子供の運動能力と 心の発達を促します。	対:年中児～年長児とその保護者 定:30組 費:600円 締:7/15(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団の ホームページ 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
🏃 スポーツ	<b>太極気功 エクササイズ</b>	8/18(月)～9/29(月) 月曜日の全6回 14：15～15：15	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	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・気軽にできるリラクセ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。	対：16歳以上 定：20名 費：3,600円 締：8/5(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問：帯広の森体育館(☎48-8912)
🏃 スポーツ	<b>骨盤矯正ヨガ (1回目)</b>	8/20(水)～10/15(水) 水曜日の全8回 10：30～11：30	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	通常のヨガのように呼吸を大切にしながら、様々なポーズで骨盤を整えます。姿勢が良くなり、腰痛改善にも。また、血行が良くなり下半身の冷えやむくみにも効果的な教室です。	対：16歳以上 定：25名 費：4,800円 締：8/5(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問：帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども	<b>キッズバレエ教室 (リトルバレリーナ クラス)②</b>	8/20(水)～10/15(水) 水曜日の全8回 15：45～16：45	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	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1～3年生 定：25名 費：4,800円 締：8/5(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問：帯広の森体育館(☎48-8912)
🏃 スポーツ	<b>ピラティス (2期)</b>	8/21(木)～10/9(木) 木曜日の全8回 10：00～11：00	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	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。	対：16歳以上 定：25名 費：4,800円 締：8/5(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問：帯広の森体育館(☎48-8912)
😊 子ども	<b>キッズバレエ教室 (エンジェルクラス)①</b>	8/21(木)～9/25(木) 木曜日の全6回 15：45～16：30	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	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・年長 定：25名 費：3,600円 締：8/5(火) 申：・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 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
🎾 スポーツ	硬式テニス教室 🎾	8/21(木)～9/25(木) 木曜日の全6回 19：00～21：00	すぱーく帯広 (南町南9線 37番地18)	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。	対:16歳以上 定:15名 費:3,600円 締:8/5(火) 申:・帯広の森体育館窓口 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 問:帯広の森体育館(☎48-8912)
🚶 スポーツ	転倒予防教室 (1回目)	8/22(金)～9/26(金) 金曜日の全5回 11：00～12：00	帯広の森体育館 (南町南7線 56番地7)	歩くことを中心とした教室です。タンデム歩行でバランス感覚を養い転倒を予防。強度の低い教室内容となっているので、体力に自信のない方にもおすすめです。	対:50歳以上 定:20名 費:11枚綴り(3,000円)のチケット1枚で1回分 締:先着受付、当日まで 申:・帯広の森体育館窓口または電話 ・往復はがき ・帯広市文化スポーツ振興財団のホームページ 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、65-4113/23-0158	土日・祝日
障害福祉課		65-4148/23-0163	
商業労働課		65-4132/23-0172	
介護高齢福祉課		65-4145/23-0163	
生涯学習文化課		65-4192/23-6142	
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
帯広の森・はぐくむ	〒080-0856 南町南9線49番地1	66-6200/47-3622	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
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	4/26(土)から11/3(月・祝)までの夏期 開園中は、毎日開園 開園時間 9:00～16:30
みどりと花のセンター		21-3172/25-8076	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
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	①月曜日(祝日の場合は翌日) ②祝日の翌日
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(土日は開館)
帯広の森野球場		48-8338/47-1658	開場期間中なし
帯広の森陸上競技場		47-1188/48-6259	①なし ②冬季閉鎖(11月1日～翌年3月31日)
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
帯広交響楽団事務局	〒080-0811帯広市東11条南9 丁目1(市民活動プラザ六中 内)	090-6445-7739	

【編集・発行】2025年3月20日

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

