

趣味・手工芸 Hobby

パッチワークキルト

優しい色合いのオリジナルキットを使用して作品を作ります。初心者向けの特別レッスンもあります。お気軽にご参加下さい。

時間 (午前)10:00~12:00
■第1・3 金曜日 講師:原 浩美

材料費 材料費 / 1作品 1,000~3,000円程度

持物 裁縫道具、鉛筆(2B)、ものさし(30cm位)、布用紙用ハサミ、工作用紙、パッチワーク用針、糸、キルトボード ※希望により道具の貸し出し

ししゅう

ししゅうの楽しさを体験してみませんか。基礎を応用した生活小物を作ります。

時間 (午前)9:45~11:45 講師:佐々木 慶子
■第1・3 金曜日

材料費 材料費 / 1作品 1,500~3,000円程度

持物 筆記用具、ハサミ(糸切用)、ししゅう枠(直径10cm)

ちぎり絵

手すきの和紙を使って、花、風景、静物など優しい色彩の作品を仕上げます。手先を使うため健康にもとても良いです。

時間 (午前)10:00~12:00
■毎月第3 木曜日 講師:磯野 久美子

材料費 材料費 / 1作品 1,500~3,000円程度

持物 鉛筆、おしぼり、工作用ハサミ、目打ち、新聞チラシ

ハーブ&アロマテラピー

毎月、季節に合うボディケアをハーブ、アロマを使いクラフトを作りながら、ツボを取り入れた心身のケアをお伝えします。

時間 (午前)10:15~11:45 講師:吉秋 保子
■毎月第3 水曜日

材料費 材料費 / 3回分 4,200円 ※初回に徴収します

持物 筆記用具

着物 -美しく着る-

日本伝統の美しく癒される着物。ご自分でも鏡を見ずに、楽に美しく着付けられる方法を学びます。

時間 (午前)9:45~11:45 講師:木下 麗子
■毎月第3 木曜日

持物 和装ストッキング、足袋、肌襦袢、すそよけ、タオル5本、腰もも4本、襟芯、長襦袢、着物、半幅帯、手枕、その他自分の持っている小物、針と白糸持参のこと(マチ針も)頂きます ※各自持物の中で不足な物だけ注文して頂きます

楽しい絵手紙

「ヘタがいい、ヘタがいい」を合言葉に、書いて楽しく送って喜ばれる絵手紙。あなたの心の優しさを絵手紙に表現して、大切な人に届けて下さい。

時間 (午前)10:00~12:00 講師:津島 民子
■第1・3 金曜日

持物 半紙、ティッシュ、筆洗用容器、モチーフ(1回目はピーマン) ※希望により道具の貸し出し

料理 Cooking

家庭料理

季節の献立や生活習慣病を防ぐ家庭料理講座です。管理栄養士が考えた「健康ごはん」を基礎から学んでみませんか。

時間 (午前)9:45~11:45 講師:小西 美子
■第1・3 水曜日

材料費 材料費 / 5回分 3,500円 ※初回に徴収します※講座途中での材料費は、お返しできませんので、ご了承ください。

持物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰りいただきます)

パソコン Computer

楽しい彩り料理

お馴染みの和洋中料理の数々、身近な素材で簡単料理。ちよっと工夫してお洒落な盛り付けを楽しんでみませんか。

時間 (午後)14:00~16:00 講師:工藤 一幸
■第2・4 水曜日

材料費 材料費 / 5回分 3,500円 ※初回に徴収します※講座途中での材料費は、お返しできませんので、ご了承ください。

持物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰りいただきます)

シェフの簡単料理

洋食のプロの料理人が身近な材料で簡単な料理のコツを教えます。男性も初心者の方も大歓迎です。全日本司厨士協会により派遣される講師が指導。

時間 (午後)13:30~15:30 講師代表:羽山 正彦
■第2・4 木曜日

材料費 材料費 / 5回分 3,500円 ※初回に徴収します※講座途中での材料費は、お返しできませんので、ご了承ください。

持物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具、料理を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰りいただきます)

パソコン講座【千葉教室・井上教室】

パソコン講座は別チラシをご用意しております。お問い合わせください。

ご自身に合ったレベル合った、時間帯を選んで受講いただけます。

時間	①水・金コース (午前)10:00~12:00【千葉教室】 (午後)13:30~15:30【井上教室】 (夜間)18:30~20:30【千葉教室】
	②火・木コース (午前)10:00~12:00【千葉教室】 (午後)13:30~15:30【井上教室】 (夜間)18:30~20:30【千葉教室】
材料費	テキスト代 / 1講座(1ヶ月) 1,500~2,000円程度
持物	筆記用具

講師:千葉 雅文 講師:井上 和則

背骨コンディショニング

講師/小林 秀子
背骨コンディショニングスペシャリスト

開催時間/ (午後)13:30~15:00
■毎週 月曜日

開催場所/ 東コミュニティセンター 東葛市東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。

プラザ ENJOY SCHOOL

エンジョイスクール

「やってみたい」を応援します

専任講師がしっかりといてねいに指導



お申込方法

- 1 申込用紙のご記入**
別紙の申込用紙に氏名など必要事項を記入します。申込用紙はコースごとに異なりますので、ご確認ください。
- 2 とかちプラザでお申込**
とかちプラザ2階事務所へ申込用紙に受講料を添えてご提出ください。 ※お支払いは現金のみです。
- 3 各会場で講座に参加**
受講当日、ご自宅で体調・体温を確認します。いつも通りなら、持物とマスクを準備して会場へお越しください。

受講料金

1	3回 ▶ ¥3,000コース	あおぞら共済 ¥700/回 ご利用の場合は別途材料費・テキスト代をいただく講座もございます。また、講座を欠席された場合、受講料・材料費・テキスト代等のご返金はいたしかねますので、ご了承ください。
2	5回 ▶ ¥5,000コース	
3	10回 ▶ ¥10,000コース	

託児室【無料】でご利用いただけます

講座を受講の間、お子さま(2歳以上就学前)をお預かりします。ご利用希望の方 ▼ 受講の2週間前までに、とかちプラザへご連絡ください。

自然災害による小・中学校臨時休校や公共交通機関運休の場合、あるいは感染症などによる当館の臨時休館の場合は講座を休講させていただきます。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ご了承ください。詳しくはとかちプラザ(22-7890)までお問い合わせください。

会場が変更になる場合がございます。講座当日に1階エレベーター横の電光掲示板でご確認ください。

とかちプラザ TOKACHI PLAZA

TEL 0155-22-7890

2階事務室内プラザ・エンジョイスクール事務局

受付時間 9:00▶21:30 (FAX 0155-22-5955)

〒080-0014 帯広市西4条南13丁目1番地

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)

プラザエンジョイスクール【公式】

会場・お問合せ

プラザ・エンジョイスクール運営委員会/帯広市教育委員会/とかちプラザ指定管理者(株)オカモト



健康・スポーツ Health

ダンスフィットネス

人気のズンバ、ディスコを曲調に合わせて動き、シェイプアップ! 簡単なヨガでストレッチ。初心者向けです。



講師: 山下 清子

時間	〈午前〉10:15~11:45 〈夜間〉19:00~20:30	■毎週 水曜日 ■毎週 火曜日
持物	フィットネスシューズ、汗拭きタオル、動きやすい服装、持っている方はヨガマット	

ボディメイクヨガ

肩・腰・胸・股関節などの可動域を、ヨガのポーズを通して無理なく広げ、柔軟性・筋バランスを整えるため、筋力アップも目指していくクラス。



講師: 加藤 由香

時間	〈午後〉13:30~15:00	■毎週 金曜日
持物	動きやすい服装、ヨガマット※5階フィットネススタジオに常設のヨガマットあります	

ステップアップフラ&タヒチアンダンス

フラダンス経験者対象のクラスです。フラダンスとタヒチアンダンス両方が体験できます。楽しく癒されながら、ステップアップしましょう。



講師: 中野 るみ子
アロハ・マイ・インストラクター

時間	〈午後〉13:00~14:30	■毎週 火曜日
持物	Tシャツ、ハウスコートもしくはバレオ(無い方にはお貸しします)	

さわやかコーラス



講師: 市田 京子

時間	〈午前〉9:45~11:45	■第2・4 水曜日
持物	筆記用具	

ファンキー・ソウルステップ&背骨コンディショニング

70年代の曲に合わせたダンスと背骨の歪みを整えカラダの基からの健康を目指す背骨コンディショニングのクラス。有酸素運動と背骨のメンテナンスが同時にクリアできます。

時間	〈午前〉10:15~11:45	■毎週 金曜日
持物	フィットネスシューズ、フェイスタオル、動きやすい服装、ゴムチューブ又はセラバンド(用具軒施あり)	

背骨コンディショニング

背骨コンディショニングは運動により歪みを整えて、“一生痛みの無いカラダ”づくりを目指していきます。

時間	〈午後〉14:00~15:30 〈夜間〉19:00~20:30	■毎週 金曜日 ■毎週 木曜日
持物	動きやすい服装、フェイスタオル、ヨガマット又は大判バスタオル、ゴムチューブ又はセラバンド(用具軒施あり)	

太極拳

気を高め身体鍛錬、精神修養、健康維持のために役立ちます。どんな方にも楽しんでいただける生涯スポーツです。



講師: 原田 龍一

時間	〈午後〉13:00~14:30	■毎週 水曜日
持物	運動靴、動きやすい服装、タオル	

やってみよう!ハタヨガ

ポーズを通して間接可動域を広げ、美しい姿勢を保つための筋力アップと、柔軟性を目指します。



講師: 畠山 美貴

時間	〈午前〉10:30~12:00	■毎週 火曜日
持物	動きやすい服装、ヨガマット	

フラダンス&タヒチアンダンス

運動不足を感じている方へ、フラダンスは楽しく踊りながら癒される唯一無二の運動です! 初心者から優しくご指導します。

講師: 望月 成子(午前) アロハ・マイ・インストラクター
講師: 小山 和子(夜間) アロハ・マイ・インストラクター



時間	〈午前〉10:15~11:45 〈夜間〉19:00~20:30	■毎週 木曜日 ■毎週 金曜日
持物	Tシャツ、ハウスコートもしくはバレオ(無い方にはお貸しします)	

硬式テニス

初心者の方を対象としています。

講師: 藤村 征次
インドアテニススクール
FR帯広校 インストラクター



時間	〈午前〉10:00~11:30	■毎週 月曜日
材料費	ボール代/他 2,700円	
持物	ラケット、テニスシューズ(室内用)、タオル、運動ができる服装(ラケット、シューズ無料貸出あり)	

音楽



はじめてのゴスペル

映画でブームのゴスペル音楽。リズムを身体で表現し歌っていきましょう。英語の発音・発声、仕上げまでていねいに指導。



講師: 平野 なぎさ

時間	〈午後〉14:00~16:00	■第2・4 水曜日
持物	筆記用具、録音可能な機器(カセットレコーダー、ICレコーダー等)	

カラオケ教室

カラオケは健康にも大変良いものです。もっと楽しくするために発声、発音、呼吸法、表現力を身に付けましょう。そして、歌の友達を作りましょう。



講師: 平島 賢治

時間	〈午前〉10:00~12:00	■第1・3 水曜日
持物	筆記用具 ※音源(CD)、楽譜を各自持参	



書道・絵画 Art

美文字入門

筆ペン・ボールペン・毛筆漢字から選んで学べます。美しい文字を身につけて、あなたの心に潤いを。

時間	〈午前〉10:00~12:00 〈午後〉13:00~15:00	■第2・4 火曜日 ■第2・4 火曜日
材料費	ボールペン 1,000円 / 筆ペン 1,100円 / 毛筆 800円 ※教材費は初回のみです	

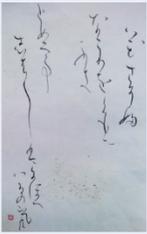


講師: 加納 溪村

かな書道

楽しく優雅なかな書道を初めてみませんか。年賀状はぜひ筆書で…。また巻物でお手紙を…。

時間	〈午前〉10:00~12:00 ■第2・4 木曜日
材料費	テキスト代 / 1,320円
持物	かな用小筆、かな用墨、硯、文鎮、かな半紙、下敷(用具軒施あり)



パステル画

基礎から学び、ものの見方と表現、色彩の重ねなどを実践します。

時間	〈午前〉9:45~11:45 〈夜間〉18:30~20:30	■第2・4 金曜日
材料費	テキスト代 / 随時	
持物	※初回受講時~鉛筆、スケッチ用具 ※2回目以降~講師より説明あり	



書道入門

美しい筆書は皆さんのあこがれ。楽しく趣豊かな雅の道に初心者から気軽にご入門をお待ちしております。

時間	〈夜間〉18:00~20:00 ■第1・3 火曜日
材料費	テキスト代 / 本代少々
持物	書道用具一式(用具軒施あり)



講師: 安江 翠泉

油絵&パステル画

デッサン、油絵具の性質などについて学び実習します。

時間	〈午前〉9:45~11:45 〈夜間〉18:30~20:30	■第2・4 水曜日
材料費	テキスト代 / 随時	
持物	※初回受講時~鉛筆、スケッチ用具 ※2回目以降~講師より説明あり	



講師: 飯田 和幸



語学 Language

英会話【入門】

英語を基礎からしっかり学べます。英語があまり得意ではない方や、初心者の方にも安心して楽しく受講いただける基本の講座です。

時間	〈午前〉10:15~11:45	■毎週 木曜日
材料費	テキスト代 / 2,500円程度	
持物	筆記用具、ノート、英和辞典	



講師: 高橋 広実

英会話【中級】

英会話学習の経験がある方が対象で、授業はすべて英語で進めます。ショッピングや電話のかけ方など、日常生活のコミュニケーションをはかります。(文法は中3修了レベルです。)

時間	〈午前〉10:15~11:45 ■毎週 金曜日	時間	〈夜間〉19:00~20:30 ■毎週 火曜日
材料費	テキスト代 / 3,000円程度	材料費	テキスト代 / 2,500円程度
持物	筆記用具、ノート、英和辞典	持物	筆記用具、ノート、英和辞典



講師: ヴィク・デッカル



講師: アラスター・ダグラス

やさしい韓国語【入門】

文字や発音といった韓国語学習をゼロからしっかり学びます。少しずつ単語を覚え、韓国語での簡単な会話を目指します。

時間	〈午後〉13:30~15:00	■毎週 木曜日
材料費	テキスト代 / 2,500円程度	
持物	筆記用具、ノート、韓日辞典(お持ちの方)	



講師: チョウ ウォンスク

やさしい韓国語【初級】

基礎を学んだ方向けです。文字や発音の基礎を大切にしながら、更に韓国語での会話の学習を進め、文化にも親しみましょう。

時間	〈午前〉10:15~11:45	■毎週 火曜日
材料費	テキスト代 / 2,500円程度	
持物	筆記用具、ノート、韓日辞典(お持ちの方)	



講師: 山川 真幸子

花ごころ

季節を花で飾り、花のある暮らしを楽しんでみませんか。(生花、造花使用)



講師: 高橋 康子

時間	〈午前〉10:15~11:45	■第2・4 木曜日
材料費	1回 2,000~2,500円程度	
持物	筆記用具、花ばさみ、ペンチ、ビニールの敷物、タオル、花器	

茶道(裏千家)

喫茶去 気軽にお茶をたてて、気軽にお茶をいただきながら、くつろぎのひとときを過ごしましょう。



講師: 佐藤 宗美

時間	〈午前〉10:00~12:00	■第2・4 金曜日
材料費	材料費 / 2,000円程度 ※初回に徴収します	
持物	帛紗ばさみ、帛紗、古帛紗、扇子、懐紙、菓子切り、白ソックス	