



Enjoy
School
PLAZA
プラザ・エンジョイスクール

とがちプラザ
TOKACHI PLAZA

〒080-0014 帯広市西4条南13丁目1番地

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 ▶ 20:00 〈FAX/0155-22-5955〉

敷地内全面禁煙

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 とが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。

プラザ
エンジョイスクール
【公式Instagram】



プラザ
エンジョイスクール
【公式LINE】



とがちプラザ指定管理者 (株)オカモト / 帯広市教育委員会

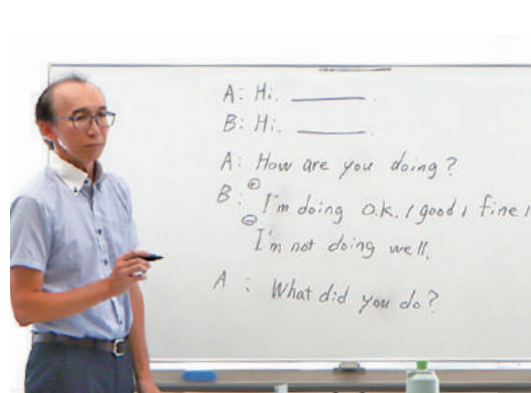
あなたの「やってみたい」を応援します。

新しい「好き」を見つけ、 人生を豊かにする

生涯学習を通じて、あなたの毎日を
さらに豊かにするお手伝いをします。

「何を始めればいいのかわからない…」という方も
ご安心ください。健康・スポーツ、文化・芸術、語学、
料理、趣味、パソコンなど年間約150の講座を
開催しています。初心者の方も大歓迎です。

学びを通して、同じ興味を持つ仲間と出会い、
新しい発見をするきっかけが見つかります。



帯広市定住交流センター・生涯学習センターである「とかちプラザ」が主な会場のカルチャースクールです。
帯広・十勝の文化活動の拠点である公共施設で、生涯学習や交流を目的とした、多岐にわたる講座を提供
しています。

ご利用までの流れ

1 とかちプラザにてお申込
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、ご注意ください。

！ 3ヶ月毎、年間4回に分けてのお申込となります
受付期間内にお申込ください。支払いは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。
※分割払い、売掛、銀行振込には未対応です。※現金、キャッシュレス決済とも、ご請求金額は同じです。

2 各会場で講座に参加
受講当日、各講座会場へ直接お越しください。

ご利用料金

コースは講座によって決まっています。ご希望の講座の講座回数をご確認ください。

受講料	3回コース	5回コース	10回コース	パソコン講座
	¥3,000	¥5,000	¥10,000	¥15,000

あおぞら共済ご利用の場合は ¥700/回 「優待利用券」に事業所番号・会員氏名・講座名を
記入し、申込用紙とご提出ください。

※受講料の他にテキスト代や教材費、材料費が必要になる講座があります。
※受講料は原則としてお返し致しかねます。

託児室について

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)を無料でお預かりします。

！ ご利用は要予約制
開講の2週間前までのお申込となります。

詳しくは
こちら



健康 スポーツ

Health



ファンキー・ソウルステップ& 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に加え、70年代の曲に合わせたダンス(有酸素運動)で、さらなる健康を目指します。

時間 午前 10:15-11:45
曜日 毎週金曜日

必要なもの
フィットネスシューズ、動きやすい服装、
タオル、水分補給用飲み物、仙骨まくら
(用具斡旋有り)、持っている方はヨガマット

回数/10回

定員/20名

ダンス・フィットネス

講師 山下 清子

人気のズンバ・ディスコで楽しく身体を動かし、シェイプアップ!運動した後は、イスを使った筋トレ&ストレッチまたは簡単なヨガストレッチで気分も爽快!初心者の方大歓迎です。

時間 午前 10:15-11:45 毎週水曜日
曜日 夜間 19:00-20:30 火曜日

必要なもの
フィットネスシューズ、動きやすい服装、
タオル、水分補給用飲み物、
持っている方はヨガマット

回数/午前10回・夜間5回

定員/20名

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 毎週金曜日
曜日 夜間 19:00-20:30 毎週木曜日

必要なもの
フィットネスシューズ、動きやすい服装、
タオル、水分補給用飲み物、仙骨まくら
(用具斡旋有り)、持っている方はヨガマット

回数/10回

定員/20名

太極拳

講師 原田 龍一

気を高め身体鍛錬、精神修養、健康維持に役立ちます。
どんな方も楽しめる生涯スポーツです。

時間 午後 13:00-14:30
曜日 毎週水曜日

必要なもの
運動靴、動きやすい服装、
タオル、水分補給用飲み物

回数/10回

定員/20名

東コミセンでもやっています!

背骨コンディショニング

講師 小林 秀子

時間 午後 13:30-15:00
曜日 毎週月曜日

必要なもの
フィットネスシューズ、動きやすい服装、
タオル、水分補給用飲み物、仙骨まくら
(用具斡旋有り)、持っている方はヨガマ
ット

回数/10回

定員/15名

会場：東コミセン

帯広市東7条南9丁目1



右記二次元コードの読み込みで
MAPが開きます▶



健康 スポーツ

Health



やさしいストレッチヨガ

講師 森谷 亜由美

優しいストレッチから、ヨガへ。心身の柔軟性や力強い筋力を育んでいきます。どなたでも無理なく行えます。

時間 午前 10:15-11:45
曜日 毎週火曜日

必要なもの 動きやすい服装、タオル、
水分補給用飲み物、
持っている方はヨガマット

回数/10回

定員/20名

フラダンス& タヒチアンダンス

講師 望月 成子(午前)、小山 和子(夜間)

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。初心者からやさしくご指導します。

時間 午前 10:15-11:45 毎週木曜日
夜間 19:00-20:30 毎週金曜日

必要なもの パウスカートまたはパレオ(無料貸出
有り)、Tシャツ、水分補給用飲み物

回数/10回

定員/20名

ボディメイクヨガ

講師 加藤 由香

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、さらに筋力アップも目指します。

時間 午後 13:30-15:00
曜日 毎週金曜日

必要なもの 動きやすい服装、タオル、
水分補給用飲み物、
持っている方はヨガマット

回数/10回

定員/20名

ステップアップフラ& タヒチアンダンス

講師 望月 成子

フラダンス経験者向けです。フラダンスとタヒチアンダンスの両方が楽しめます。楽しくステップアップ!

時間 午後 13:00-14:30
曜日 毎週火曜日

必要なもの パウスカートまたはパレオ(無料貸出
有り)、Tシャツ、水分補給用飲み物

回数/10回

定員/20名

硬式テニス

講師 藤村 征次

初心者向け!基礎からしっかりご指導します。
仲間たちと一緒に良い汗を流しましょう!

日時 午前 10:00-11:30 毎週月曜日

材料費 ボール代/2,700円

必要なもの ラケット&室内用テニスシューズ(無料
貸出有り)、動きやすい服装、タオル、
水分補給用飲み物

回数/10回

定員/20名

会場:F・R 帯広校

帯広市東4条南14丁目6-6



右記二次元コードの読み込みで
MAPが開きます▶



音楽

Music



さわやかコーラス

講師 市田 京子

歌が大好きな初心者の方、大歓迎です。日本の童謡から世界の有名曲まで、一緒に歌って、心も体もリフレッシュしましょう！

時間 午前 9:45-11:45
曜日 水曜日

必要なもの 筆記用具

回数/5回

定員/20名

エンジョイゴスペル

講師 平野 なぎさ

初めての方でも、歌う楽しさと体全体でリズムを表現する喜びを味わえる講座です。英語の発音・発声から曲の仕上げまで、経験豊富な講師が丁寧に指導します。さあ、一緒に感動を味わいましょう！

時間 午後 14:00-16:00
曜日 水曜日

必要なもの 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)

回数/5回

定員/20名

ウキウキ!ウクレレ教室

講師 Sammy 三幣 光治

基本を習得された皆さん、ウクレレの楽しさを深めませんか？この講座は、癒しの音色に包まれながら、次のステップを目指す方にぴったり。自分で弾ける曲が増える喜びは格別です。

時間 夜間 17:00-18:30
曜日 火曜日

必要なもの 筆記用具
ウクレレ(貸し出し 1回 300円)
楽譜 1曲 200円※道具の斡旋あり

回数/5回

定員/15名

カラオケ教室

講師 平島 賢治

カラオケをもっと楽しむために、発声、発音、呼吸法といった基礎から、歌の表現力まで幅広く学べます。心と体の健康は歌から！新しい仲間とカラオケの輪を広げましょう。

時間 午前 10:00-12:00
曜日 水曜日

必要なもの 筆記用具
※音源(CD)、楽譜を各自持参

回数/5回

定員/15名

初めてのウクレレ教室

講師 Sammy 三幣 光治

初心者の方を対象に、ウクレレの持ち方からコードの押さえ方、簡単な曲が弾けるようになるまで、基本から丁寧に指導します。小さくて可愛いウクレレを手に自分で音を奏でる喜びを体験してみませんか？

時間 午後 15:15-16:45
曜日 火曜日

必要なもの 筆記用具
ウクレレ(貸し出し 1回 300円)
楽譜 1曲 200円※道具の斡旋あり

回数/5回

定員/15名

楽しいウクレレ教室

講師 Sammy 三幣 光治

ウクレレ経験者対象のクラスです。弾いて、歌って、心満たされる豊かな時間を過ごしてみませんか？表現力と演奏スキルのさらなる向上に焦点を当てて洗練された音色と確かな技術を習得します。

時間 夜間 19:00-20:30
曜日 木曜日

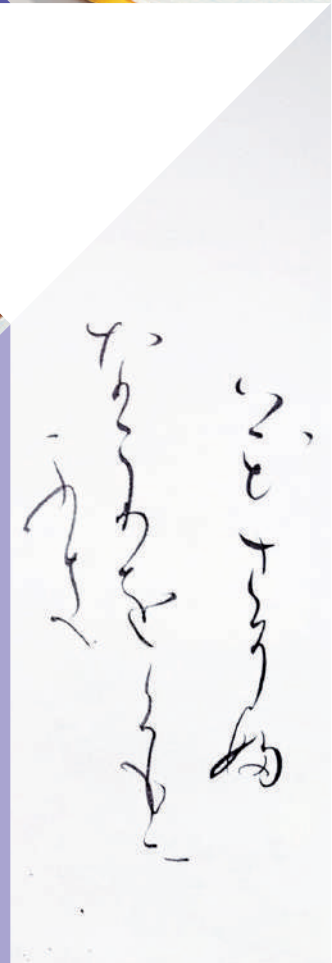
必要なもの 筆記用具
ウクレレ(貸し出し 1回 300円)
楽譜 1曲 200円※道具の斡旋あり

回数/5回

定員/15名

書道・絵画

Art



かな書道

講師 氏家 淡雅

楽しく優雅な『かな書道』を初めてみませんか。お手紙、年賀状はぜひ筆書で。その他書道全般の指導も有り。

時間曜日	午前 10:00-12:00 木曜日
材料費	テキスト代 / 110円 本代 / 760円
必要なもの	書道用具一式 (用具斡旋有り)

回数/5回

定員/20名

書道入門

講師 安江 翠泉

筆を執る時間は、日々の喧騒から離れ、自分自身と向き合う静かで豊かなひととき。初めて筆を持つ方も、習ったことがある方も、美しい文字が紡ぎ出す情緒豊かな世界を一緒に楽しみませんか？

時間曜日	夜間 18:00-20:00 火曜日
材料費	テキスト代 / 950円程度
必要なもの	書道用具一式 (用具斡旋有り)

回数/5回

定員/15名

美文字入門

講師 加納 溪村

筆ペン・ボールペン字・毛筆漢字の中から、あなたの興味や目的に合わせて学べます。
美しい文字を身につけて、あなたの心に潤いを。

時間曜日	午前 9:45-11:45 午後 12:30-14:30 火曜日
材料費	ボールペン代 1,000円 筆ペン代 1,100円 毛筆代 800円 教材は 初回のみ

回数/5回

定員/20名

パステル画

講師 飯田 和幸

基礎から学び、物の見方と表現、色彩の重ねなどを実践。

時間曜日	午前 9:45-11:45 夜間 18:00-20:00 金曜日
材料費	テキスト代 / 随時
必要なもの	初回受講時 / 鉛筆 (2H/2B)、消しゴム、 練り消し、スケッチブック 2回目以降 / 講師より説明有り

回数/5回

定員/20名

油絵 & パステル画

講師 飯田 和幸

デッサン、油絵具の特質などについて学び、実践します。

時間曜日	午前 9:45-11:45 夜間 18:00-20:00 水曜日
材料費	テキスト代 / 随時
必要なもの	初回受講時 / 鉛筆 (2H/2B)、消しゴム、 練り消し、スケッチブック 2回目以降 / 講師より説明有り

回数/5回

定員/20名

《目標に向かって!》
プラザまつりで日頃の
成果を发表しましょう!

毎年9月上旬開催の『生涯学習フェスティバル
(プラザまつり)』にて、一部講座の作品展・発表
会を実施します。詳細は講座内でご案内します。

日頃の成果を
多くの方に見て
頂く機会です!



語学

Language

英会話入門

講師 高橋 広実

英語を基礎からしっかり学べます。
英語が得意では無い方や、初心者の方にも大歓迎です！

時間 曜日	午前 10:15-11:45 毎週木曜日
材料費	テキスト代 / 2,500円程度
必要な もの	筆記用具、ノート、英和辞典

回数 / 10回

定員 / 20名

英会話初級

講師 アラスター・ダグラス(午前)、山川 真幸子(夜間)

日常会話を楽しみながら、英語で簡単な自己表現ができることを目指します。
(文法は中学2年生位のレベルです)

時間 曜日	午前 10:15-11:45 毎週水曜日 夜間 19:00-20:30 毎週木曜日
材料費	テキスト代 / 3,000円程度
必要な もの	筆記用具、ノート、英和辞典

回数 / 10回

定員 / 午前20名・夜間15名

英会話中級

講師 ヱィクター・デッケル(午前)

講師 アラスター・ダグラス(夜間)

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。(文法は中学3年生修了レベルです)

時間 曜日	午前 10:15-11:45 毎週金曜日 夜間 19:15-20:45 毎週火曜日
材料費	テキスト代 / 3,000円程度
必要な もの	筆記用具、ノート、英和辞典

回数 / 10回

定員 / 午前15名・夜間20名

ゼロから韓国語入門

講師 曹 元淑(チョウ・ウォンスク)

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。韓国語での簡単な会話を目指します。

時間 曜日	夜間 18:00-19:30 毎週火曜日
材料費	テキスト代 / 2,500円程度
必要な もの	筆記用具、ノート、韓日辞典(お持ちの方) ※テキストの関係で、春講座(3月申込・4月開講)と秋講座(9月申込・10月開講)に受講申込を受け付けます。

お申込みは
春秋講座
のみ!

回数 / 10回

定員 / 20名

韓国語初級

講師 曹 元淑(チョウ・ウォンスク)

日常会話を楽しみながら、韓国語で簡単な自己表現ができることを目指します。(基礎文法の学習が中心)

時間 曜日	午前 10:15-11:45 毎週木曜日
材料費	テキスト代 / 2,500円程度
必要な もの	筆記用具、ノート、お持ちの方はスマートフォン(辞書として使用します)

回数 / 10回

定員 / 20名

韓国語中級(ステップ1・2)

講師 曹 元淑(チョウ・ウォンスク)

韓国語の会話、読み、文法などを一層深く学習し、韓国文化に対する関心と理解を深めます。

ハングル検定【ステップ1…4級程度】【ステップ2…3級程度】

時間 曜日	【ステップ1】午後 13:30-15:00 毎週木曜日 【ステップ2】午前 10:15-11:45 毎週火曜日
材料費	【ステップ1】テキスト代 2,500円程度 【ステップ2】テキスト代 3,000円程度
必要な もの	筆記用具、ノート、お持ちの方はスマートフォン(辞書として使用します)

回数 / 10回

定員 / 20名

趣味 手工芸

Hobby



パッチワークキルト

講師 原 浩美

優しい色合いのオリジナルキットを使用し、作品を作ります。初心者向けの特別レッスンもあります！

時間
曜日 午前 10:00-12:00
金曜日

材料費 1作品 / 1,000~3,000 円程度

必要な
もの 裁縫道具、鉛筆(2B)、ものさし(30cm程度)
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(道具の斡旋可能)

回数/5回

定員/20名

着物 - 美しく着る -

講師 山田 千秋

日本の伝統美をまとう着物。鏡を見なくても、美しく着物を着られる方法を基礎から丁寧に学びます。普段使いでも着物を楽しめる様になったらステキですね。

時間
曜日 午前 9:45-11:45
木曜日

必要な
もの 足袋、肌襦袢、タオル2~3本、腰紐4本、
衿芯、長襦袢、着物、帯枕、帯、帯揚げ、
帯締めなど各自他持っている小物

回数/3回

定員/20名

元気になる筆文字

講師 竹田 美智子

手軽に使える筆ペンを使って、温かくて『ほっこり』する文字を書く楽しさをお伝えします。大切なのは上手に書くことより、『気持ちを込めて書く』ことです。

時間
曜日 午後 13:30-15:30
木曜日

材料費 初回費用 / 2,530円
2回目以降 / 1,100円(手本・はがき等)
必要な道具はまとめてお渡し致します。

回数/5回

定員/20名

ほっこりのんびり編み物教室

講師 小林 由香理

かぎ針を使ったコースター作りからスタートして、まずは基本の編み方を身に付けます。季節に合わせた糸に触れながら、『ほっこり、のんびり』楽しく編み編みしませんか？

時間曜日 午前 10:00-12:00 金曜日

材料費 キット代 / 1,000 円程度

必要な
もの 初回受講時 / 毛糸(ウール素材・並太または
合太・明るい色)・かぎ針(7号)
2回目以降 / 講師より説明有り
※かぎ針は手芸店での購入をおすすめします。(使用感が
良いため)毛糸は針が目立つように明るい色でご用意
ください。

回数/5回

定員/10名

『着物』を知る！ 冠婚葬祭やイベント等で着用する機会のある着物。
どんな種類があって、どのような役割があるのか、一部をご紹介します！

着物 ▶▶▶ メインとなる和服

日本の伝統的な衣装です。正礼装・準礼装・略礼装・外出着・普段着等、様々な種類があります。

はだじゆばん 肌襦袢 ▶▶▶ 和装肌着

着物を着用する際に、肌に直接触れる和装肌着です。
汗や皮脂で着物が汚れるのを防ぎます。

裾よけ ▶▶▶ 和装下着

着物を着用する際に、肌に直接触れる和装下着です。裾さばきを良くし、着物の裾が痛むのを防ぎます。※肌襦袢と裾よけが一体化したワンピースタイプもあります。

ながじゆばん
長襦袢 ▶▶▶ 肌着と着物の間に着る着物用の肌着
肌襦袢・裾よけと着物の間に着る着物用の肌着です。
着物の滑りを良くする、着崩れ防止、動きやすくなる等の効果があります。

襟芯 ▶▶▶ 長襦袢の襟に差し込むアイテム
襟にハリを出し、美しい着姿になります。

はんはぼび 半幅帯 ▶▶▶ カジュアルな着物に合わせる帯

他の帯と比べて細く、様々な結び方を楽しめるのが特徴です。主に小紋・紬等の普段着や浴衣等のカジュアルな着物に合わせるアイテムです。

料理

Cooking



家庭料理

講師 小西 美子

季節の献立や、生活習慣病を防ぐ家庭料理講座です。
栄養士が考えた『健康ごはん』を基礎から学べます。

時間 午前 9:45-11:45
曜日 水曜日

材料費 5回分/ 3,500円
※1(初回に徴収いたします)

必要なもの エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、料理
を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰り
もできます)

回数/5回

定員/20名

シェフの簡単料理

講師 羽山 正彦

全日本司厨協会より派遣された洋食のプロが、身近な
材料で料理のコツを教えます。初心者大歓迎!

時間 午後 13:30-15:30
曜日 木曜日

材料費 5回分/ 3,500円
※1(初回に徴収いたします)

必要なもの エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、料理
を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰り
もできます)

回数/5回

定員/20名

※1…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。

お手軽 和・洋・中 料理

講師 工藤 一幸

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

時間 夜間 18:30-20:30
曜日 水曜日

材料費 5回分/ 3,500円
※1(初回に徴収いたします)

必要なもの エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、料理
を持ち帰る容器(作った料理はお持ち帰り
もできます)

回数/5回

定員/20名

『料理』を知る!

実際にプロとともに調理することによって、分から
ないことはすぐ聞く事ができ、下準備や手際の良い
処理の仕方等、実際の調理方法を細かく学べます。

プロから直接学べる!

独学よりも早く上達する事ができます。

実用的なレシピが学べる!

様々なレシピを覚える事ができるほか、料理アレンジ
スキルがアップします。

仲間と一緒に学べる!

共にステップアップを目指しましょう!

受講に『困った!』を解決! よくいただくご質問をまとめました。不安なことがあれば、
いつでも事務局までお気軽にお声がけください。



複数の講座を
受けられますか?

A はい、
大歓迎です!

講座ごとにお申込みのお手続きを
お願いいたします。



お休みする時は
連絡が必要ですか?

A 基本的には
不要です!

ただし、託児をご利用の方や、お料
理・お花等材料の準備がある講座、
長期でお休みされる場合は、事前に
事務局までお知らせください。



途中からでも
受講できますか?

A いつからでも
始められます!※

受講料の払い戻し(お休みした分な
どの減額)はできませんが、是非お
気軽にご参加ください。

※一部の講座を除きます

華道・茶道 パソコン

Culture
Computer



花ごころ

講師 高橋 康子

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)

時間 午前 10:15-11:45
曜日 木曜日

材料費 1回 / 2,300~2,600円程度

必要なもの 筆記用具、花ばさみ、ペンチ、花器、
ビニールの敷物タオル、
持ち帰り用袋

回数 / 5回

定員 / 20名

茶道 (裏千家)

講師 佐藤 宗美

【喫茶去】気軽にお茶をたてて、気軽にお茶をいただいて
楽しくつろぎのひとときを過ごしましょう。

時間 午前 9:45-11:45
曜日 金曜日

材料費 1回 / 2,000円程度 (初回に徴収します)

必要なもの ふくさ 帛紗ばさみ、ふくさ 帛紗、こぶくさ 古帛紗、扇子、懐紙、
菓子切り、白ソックス

回数 / 5回

定員 / 20名

パソコン講座【千葉教室・井上教室】

講師 千葉 雅文、井上 和則

ご希望のレベル、日時帯を選んで受講頂けます。

①火・木コース ②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】

①火・木【千葉】②水・金【井上】
夜間 18:30-20:30

材料費 テキスト代 / 1 講座
1,000~2,900円程度

必要なもの 筆記用具
※講座詳細については、別紙日程表を
ご確認ください。

回数 / 15回

定員 / 20名

講師募集中!

“生涯学習の楽しさを届ける”プラザ・エンジョイ
スクールの講師にご興味はありませんか?
※募集の有無は時期により異なります。



ご応募や
詳細は
コチラから



受講のご案内

開講について：開催される講座については、特にご連絡いたしませんので、初日に直接会場にお越しください。
一定人数に満たない講座は、休講させていただくことがあります。その場合はお申し込み
されている皆様にご連絡いたします。

休講について：悪天候による小学校あるいは中学校臨時休校、公共交通機関運休等の場合は、休講すること
がございます。休講になる場合は、とかちプラザホームページ、またはエンジョイスクール
公式LINE でお知らせいたします。大変恐れ入りますが、講座の有無について個別のご連絡
は差し上げておりません。お手数ですが、最新の情報はご自身でご確認いただきますよう、
ご理解とご協力をお願いいたします。休講となった講座は、可能な限り振替日を設ける対応を
いたしますが、振替実施が難しい場合は、ご返金の対応となります。ご了承ください。

保険について：当スクール受講中の事故等について、保険の適用はありませんのでご了承ください。

見学・体験について：随時見学や体験を受け付けております。希望される方は事務局へ事前のご連絡をお願いいた
します。※体験ができない講座もございます。※硬式テニスを体験される場合はボール代(270
円程度)がかかります。