

帯広市民大学講座

お申込み、お問合せは
帯広市教育委員会 生涯学習課へ

(0155)
65-4192

最新情報は
こちらです😊



- とがちプラザの住所：帯広市西4条南13丁目1番地
- 申込期限の記載がない講座は、開催前日(土日祝を除く)9:00~17:30までの受付。
- 託児について：各開催日の一週間までにお申込みください。未就学児(2歳以上)

第9集

寝たきりにならないための 食事

低栄養の早期発見・老化予防・便秘予防
高齢者の筋肉の低下予防・味覚低下予防

栄養の観点から学びます。

講師：麻植 有希子 氏 (管理栄養士)
日時：令和元年7月5日(金)18:30~20:00
会場：とがちプラザ 2階 視聴覚室



参加無料 先着150名

第10集

道政物語

~歴代の偉人が創りあげてきたもの~

話題性の多いトッリーダーの
時代背景と逸話から、
北海道の政治物語を語ります。



講師：嶺野 侑 氏 (元帯広市議会議長)
日時：令和元年7月9日(火)14:30~16:00
会場：とがちプラザ 2階 視聴覚室

参加無料 先着150名

第11集

【3回講座】丈夫な身体をつくろう！ 運動不足解消講座

ストレッチや筋力トレーニングをまじえて、汗ばむ程度の運動を行います。令和を最高のパフォーマンスでスタートしましょう！3回の連続講座を通して、下肢・体幹・上肢のトレーニングを行います。日頃運動習慣のない若い方にも最適です！

- [持ち物]・長いタオル(汗拭き・ストレッチ用)
・ヨガマット(もしくはバスタオル)
・動きやすい服装、靴、水分補給用の水
・重り用ペットボトル2本(空でも大丈夫)

講師：田口 あきほ 氏 (健康運動指導士)

- ①令和元年7月11日(木) } とがちプラザ
②令和元年7月17日(水) } 1階 大集会室
③令和元年7月25日(木) } 18:30~19:30



受講料500円(3回分) 先着30名

特別講座

わかば会合同学習会 連携 ♪音楽学習会♪ ヴァイオリン & ピアノコンサート 「演歌、ポップスとクラシック」

曲に秘められた解説を聞きながら、演歌やポップス、クラシックの幅広い音楽のひと時を楽しみませんか♪

講師：和光 憂人 氏 (ヴァイオリニスト)
長尾 崇人 氏 (ピアニスト)



日時：令和元年7月18日(木)10:00~11:30
場所：帯広市民文化ホール 大ホール 3,4階 自由席
(1,2階はわかば会、シニアサークル“ふたば”の指定席)

当日、わかば会、“ふたば”、市民大学講座
それぞれの受付窓口があります。

正面玄関右手側『帯広市民大学講座』
と表記されている受付にきてください。

市民
大学

参加無料 先着50名

第12集

消費者講座 連携 上手に活かそう暮らしのお金 ~お金の貯め方、使い方~

各世代のライフプランに合わせた上手な
お金の貯め方や使い方について学びましょう。

講師：山崎 増美 氏
(金融広報アドバイザー
ファイナンシャルプランナー)



日時：令和元年7月19日(金)10:00~11:30
会場：とがちプラザ 2階 視聴覚室

参加無料 先着150名

第13集

明治の食育 ~神秘の食品「乳」~

長い歴史の中、愛され続けている「乳」。
体験やワークを交えて、奥深い「乳」の
世界をのぞいてみませんか？

講師：有江 泰彦 氏
(株式会社明治 北日本支社 札幌オフィス
企画管理部 コミュニケーション課 参与)



日時：令和元年7月24日(水)18:30~20:00
会場：とがちプラザ 3階 講習室304

参加無料 先着50名