

2026年4月期

「誰かのため」から、「自分のため」の春へ

保存版

春の
受講生
募集

道新文化センター 帯広



▲昭和8年開店当時



▲「十勝日誌」(昭和34年発売)

まちのお店シリーズ第6弾 **1day** レッスン 六花亭の歴史 「お菓子は文化のバロメーター」

「どんなに高くても一番良い原料でお菓子を作る。」この言葉を正直に貫いた創業者の菓子づくりへの想いと共に、帯広市開基70年、市制施行20年の記念菓子として誕生した「ひとつ鍋」を始め、お菓子の歴史をお話します。

- ◆講師/株式会社六花亭 文化広報部 斉木 由紀子
- ◆申込締切/5/12(火) 正午
- ◆お土産付き

5/22(金) 13:30~15:00 受講料 2,200円

1day レッスン

New SNSで好印象を与える動画講座

～元TVディレクターが伝授～

登録者数1万人越えのYouTubeチャンネルを持つ講師が動画の撮影や編集の基礎を伝授! 個人はもちろん、個人事業主や企業の広報担当の方などSNS発信で差を付けたい方にオススメです。初心者・シニアも大歓迎! まずはスマホから始めてみましょう。元TVディレクターが動画制作のコツを手ほどきします。

- ◆講師/写真映像工房くろかりんどう代表カメラマン 元TVディレクター 佐藤 有将
- ◆曜日・時間/第1月曜 13:00～15:00 (5月は第3月曜)
- ◆受講料金/4月～6月(3回) 9,570円
- ◆教材費/2,500円
- ◆申込締切/4/3(金) 正午



◆講師プロフィール
TV局で番組制作ディレクターとして従事。現在は写真や映像制作を行う「写真映像工房くろかりんどう」代表カメラマンとして、市町村・企業のプロスターやカタログ等の撮影、観光プロモーション映像制作など多方面で活躍中。運営する釣り専門のYouTubeチャンネルの人気動画は500万回再生を記録し、総再生数は1,100万回以上。

New 顔タイプで見つける “似合う”を味方にする パーソナルビューティー講座

「私に本当に似合うって?」そんな疑問を解決する4回完結のレッスンです。まずは顔タイプ診断[®]で、あなたの魅力を引き立てるファッションの軸を特定。服の形や素材、小物、髪型までトータルにプロがアドバイスします。さらに診断結果に基づき、似合う色を活かしたスキンケアやメイク法を伝授。実践的なコツを掴めば、毎日の「キレイ」がもっと楽しくなります。自分らしい美しさを見つけてみませんか?

- ◆講師/顔タイプアドバイザー 上田 優香
- ◆曜日・時間/土曜 10:00～12:00 (5/16、5/30、6/6、6/20)
- ◆受講料金/5月～6月(4回) 11,000円
- ◆教材費/1,000円
- ◆対象/女性 ●申込締切/5/13(水) 正午



New 漆で直す -金継ぎ・銀継ぎ-

ご自宅にある欠けたり割れた器を、漆芸の技術を用いて再び使用できる状態にします。縁の欠けた器2点、割れた器1点までを漆で繕いと継ぎを行い、主に銀粉を使用し加飾します。

- ◆講師/間漆工代表 間野 亨
- ◆曜日・時間/第3火曜 13:30～15:30
- ◆受講料金/4月～9月(6回) 28,380円
- ◆教材費/初回7,000円(金粉0.1g、銀粉1g含む)。但し「金継ぎキット」持参の方は3,000円。
- ◆開講最少人数/2名
- ◆申込締切/4/7(火) 正午



6か月講座
途中入会不可

New ～自分軸を定め、人間力アップをめざす～ 話す力の根本トレーニング (スピーチ力アップ)

自己表現力、コミュニケーション力の意識を開き、個々の力を引き出す話し方講座です。「自信が持てる声の作り方」「スピーチ力の土台作り」を学びます。「話す力」の根本を磨き、「自分を知ること」で、さらなる人間力アップが目指せます。

- ◆講師/アナウンサー 村井 裕子
- ◆曜日・時間/第2土曜 12:30～14:20
- ◆受講料金/4月～9月(6回) 23,100円
- ◆テキスト代/1,500円
- ◆開講最少人数/3名
- ◆申込締切/4/3(金) 正午



New お部屋に自分の作品を飾ってみませんか 木版画で初夏のミニ額絵

初夏の明るいモチーフの下絵見本数種類から1～2作品を選び制作します。選んだ下絵にステンシル・スタンプ等を自由に合わせてオリジナルの作品を作ることもできます。

- ◆講師/国画会会員、道展会員、平原社会員 奥秋 広美
- ◆曜日・時間/火曜 13:00～16:00 (5/26、6/2)
- ◆受講料金/5月～6月(2回) 7,920円
- ◆教材費/3,190円(パレンをお持ちの方は2,860円。受付時お申し出ください。)*額代金は含まれません
- ◆開講最少人数/2名 ●申込締切/5/19(火) 正午
- ◆サイズ/A5判程度



入会金不要
2回講座
途中入会不可

New 香って癒される! アロマで香る脳活認知症予防講座

五感の中で唯一、脳にダイレクトに届く「嗅覚」を鍛えて「これからも私らしく、もっと楽しく」過ごすための自信へ導きます。講座では豊かな香りで脳を活性化させる「嗅覚トレーニング」を体験。賢沢な天然植物の香りにつつまれる、脳も心もほかほかと温まるご褒美の時間です。

- ◆講師/(公社)日本アロマ環境協会(AEJ) 公認アロマセラピーインストラクター 秋田 正太郎
- ◆曜日・時間/第3土曜 13:00～15:00
- ◆受講料金/4月～6月(3回) 8,250円、7月～9月(3回) 8,250円
- ◆教材費/1回2,000円 ●開講最少人数/2名
- ◆申込締切/4/11(土) 正午 ※以降はお問い合わせください



New 十勝産小麦を使った お家で楽しめる 本格ナポリピッツァ

お店の人気商品をご自身の手で作ってみませんか。ピッツァ生地の作り方のポイント(仕込み、生地伸ばし)をまずやパンのピッツァ職人が親切丁寧に指導いたします。完成したピッツァは持ち帰り、お家で楽しみましょう。

- ◆講師/まずやパンのピッツァ職人 杉山 勝彦
- ◆曜日・時間/第2木曜 10:30～14:00
- ◆受講料金/4月～6月(3回) 7,920円
- ◆教材費/1回2,500円
- ◆会場/まずやパンめむろ窯 (芽室町東めむろ3条南1-1-1)
- ◆開講最少人数/4名
- ◆申込締切/3/26(木) 正午



New 美味しく珈琲を淹れる 月1回の1DAYレッスン

毎月テーマを変えてお伝えする珈琲講座です。美味しく淹れるコツを学んで至極の一杯を楽しみましょう。

- ◆講師/珈琲自家焙煎 TORREFACTION LINDA 店主 吉田 陽一
- ◆時間/10:00～12:00
- ◆受講料金/各2,750円
- ◆教材費/各600円
- ◆申込締切/各1週間前の金曜正午 (5月は4/24(金) 正午)

カリキュラム

- 4/10(金) ドリップコーヒーの抽出
- 5/8(金) 浸漬法の抽出
- 6/12(金) 中南米のコーヒーを淹れる



入会金不要

New 十勝蕎麦倶楽部のそば打ち教室

そば打ちの基本をお教えます。自分で打ったそばは格別の美味しさです! ご家族やお友達に喜ばれる美味しいそばを打ちましょう。

- ◆講師/【木曜】(一社)全蕎麦四段位 倉金 國昭 【土曜】(一社)全蕎麦四段位 宮澤 敏泰
- ◆曜日・時間/【木曜】第2・4木曜 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 【土曜】第2・4土曜 13:30～15:30 ※上記より曜日を(木曜は時間もお選びください)
- ◆受講料金/4月～6月(6回) 各13,860円
- ◆教材費/1回1,000円
- ◆会場/【木曜】十勝蕎麦倶楽部そば打ち教室 (帯広市西20条南4丁目25-7) 【土曜】帯広競馬場会館 (帯広市西12条南9丁目2-1 帯広競馬場内)
- ◆申込締切/4/3(金)
- ※ご希望の方は3か月修了後も継続して受講いただけます。



3か月講座
途中入会不可

TEL.0155-22-9714

帯広市西4条南9丁目1(道新ビル3階) <https://www.doshin-cc.com/> 道新文化センター 検索

【受付時間】9:30～18:30(土曜18:00まで) 【定休日】日曜・祝日

新規ご入会の方は入会金2,200円 (18歳以下と70歳以上の方は1,100円)が必要です。

○お電話で空席状況を確認の上ご予約ください。○受講料金は受講料と運営管理費を合わせた金額です。○受講料金は前納となります。○入会金・受講料金の払い戻しは原則いたしません。○講座の日時・実施回数は祝日等により変更する場合がございます。○各講座とも定員になり次第申し込み受付を締め切ります。お早めにお申し込みください。○記載された金額は全て消費税込みです。○受講料金の他に教材費・団体傷害保険料をお支払いいただく講座があります。◎=保険料が必要な講座です。

ホームページからもご予約いただけます



お車をご利用の方
近隣の有料駐車場をご利用ください。

バスをご利用の方
【帯広第2合同庁舎前】
バス停下車、徒歩1分



道新文化センター帯広 Instagram /



New 漆で楽しむ
- 蒔絵と螺鈿 -

6か月講座
途中入会不可

金粉やカラフルなアルミ粉を使った蒔絵とアワビ貝を使った螺鈿の組み合わせでオリジナルの作品づくりをします。漆塗りのカレースプーン・手鏡・ブローチなどに感性を遊ばせてみましょう。

- ◆講師/間漆工代表 間野 亨
- ◆曜日・時間/第4木曜日13:30~15:30
- ◆受講料金/4月~9月(6回)28,380円
- ◆教材費/初回8,800円(金粉0.1g、鮑貝含む)
- ◆開講最少人数/2名
- ◆申込締切/4/9(木)正午



サイズ/直径4.4cm▶

つくる

ふしぎな押花

最初の3カ月で、お花の美しさを最大限に引き出す鮮やかなお花の押し方、色を長く保つ保管方法、お花の組み立て方など、押し花の基礎を学びます。その後は毎日使える可愛い小物や、お部屋を彩る本格的なアート額など、あなたのペースで作品づくり。お花を自分で準備できなくても押し花バックを使ってすぐに制作を楽しめます。



- ◆講師/ふしぎな花倶楽部インストラクター 舟山 江利子
- ◆曜日・時間/第1・3木曜13:30~15:30
- ◆受講料金/4月~6月(6回)12,540円
7月~9月(6回)12,540円
- ◆教材費/初回2,200円、以降作品により実費

編みたいを叶える かぎ針編み

かぎ針を初めて持つ方でも大丈夫。最初の3回で針の持ち方から基本の編み方をゆっくり練習します。4回目からは、あなたの作りたい小物にチャレンジ。帽子やバッグから花束まで、編みたいをカタチにしませんか。

- ◆講師/編み物講師、作家 bubu
- ◆曜日・時間/第2・4水曜10:00~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)13,200円
7月~9月(6回)13,200円
- ◆教材費/初回2,000円
4回目以降作品により実費
- ◆申込締切/4/1(水)正午※以降はお問合せください

カリキュラム

- 1回目 基本の編み方
- 2回目 中長編み、長編み
- 3回目 円の編み方
- 4回目以降 お好きな作品を作ります

糸かけアート

板に打たれた釘に、色とりどりの糸を一本一本かけて模様を描いていくアート作品です。定期的に糸をかけることで、美しく繊細な幾何学模様が生まれます。また、繰り返しの作業が集中力を高め無心になることで、リラックス効果も期待できると言われています。

- ◆講師/日本糸曼荼羅協会 大越 和世
- ◆曜日・時間/第1・3月曜10:00~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)15,180円
7月~9月(6回)15,180円
- ◆教材費/1作品目1,000円、
2作品目以降1,100円~
- ◆申込締切/4/3(金)正午
※以降はお問合せください



書道
- 「臨書」から「インテリアになる書」まで -

「古典臨書」から、個性を活かして飾って楽しむ「インテリアになる書」まで、書きたい書に取り組みましょう。初心者の方もお気軽にお越しください。

- ◆講師/毎日書道展会員、奎星会同人、北海道書道展友 田中 裕子
- ◆曜日・時間/第1・3木曜13:00~15:00
- ◆受講料金/4月~6月(5回)12,650円
7月~9月(6回)15,180円
- ◆教材費/必要に応じて実費



▲「花」

1day レッスン 4/2(木) 13:00~15:00 受講料金 2,640円 教材費 650円

※画像のように春らしい色の上にお好きな字を書いて作品にします(額は付きません)。

方寸の世界を楽しむ
はじめての篆刻

篆刻(てんこく)とは印を刻ることをいいます。主に中国の周や秦の時代に使われた文字を用いて刻るのですが、現在では楷書、行書、かな、ローマ字など多様な文字が用いられています。一字印の制作から書作品、絵画、季節の便り、賀状、賞状などに用いる実用的な印を楽しみながら制作します。

- ◆講師/篆刻作家 柳谷 隆一
- ◆曜日・時間/第1・3月曜10:00~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)15,180円、7月~9月(6回)15,180円
- ◆教材費/初回1,000円程度、以降300円~500円程度



誰でも書けちゃう可愛い
楽文字-らくもじ-

使う道具は筆ペンだけ。簡単なメッセージを可愛い文字で描いてみませんか? 仕上げにマスキングテープで飾ったり、パステルを指でくるくる色付けすれば、素敵な作品の出来上がり! 季節の行事に合わせた作品作りを月替わりで行うので、楽しみ方は無限大! 自分で飾って楽しむのはもちろん、大切な人へ贈れば、お互いの心がパツと明るくなるはず。

- ◆講師/「書の研究」しらかば支部師範 新目 香苑
- ◆曜日・時間/第3金曜10:30~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(3回)6,930円、7月~9月(3回)6,930円
- ◆教材費/300円



絵手紙を楽しもう

「ヘタでいい、ヘタがいい」。そんな合言葉で始まる絵手紙講座です。上手に描こうとしなくて大丈夫。自分の目で見て、心で感じたままを、自由に表現してみませんか? 描く楽しさを味わいながら、あなたの「今の気持ち」を大切な人に届けましょう。

- ◆講師/日本絵手紙協会公認講師 市野 昭子
- ◆曜日・時間/第2・4木曜10:15~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)12,540円
7月~9月(6回)12,540円
- ◆教材費/100円~1,000円程度



表現する

New 今さら聞けない
大人のための
学び直しメイク講座

3か月講座

自分に似合うメイクが分からないまま、時が過ぎていませんか? 「派手すぎて浮いてない?」「今の自分にちゃんと馴染んでる?」そんな大人の女性ならではの迷いに寄り添い、今のあなたの顔を活かし納得できるメイクを基礎からお伝えします。

- ◆講師/印象アップメイクスペシャリスト 原田 志麻
- ◆曜日・時間/第2火曜10:00~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(3回)8,580円
- ◆教材費/1回1,500円
- ◆対象/女性
- ◆申込締切/4/7(火)正午
※以降はお問い合わせください。

カリキュラム

- 4月 私ってどんな印象? 顔バランスポイントメイク
- 5月 疲れて見えない大人の艶ベースメイク
- 6月 もう迷わない 私に似合う眉



たしなむ

~酒と肴を楽しむ~
酒匠が教える日本酒講座

講師がセレクトした数種類の日本酒を味わいながら知識を深めていく講座です。また、薫酒・爽酒・醇酒・熟酒をタイプ別にテイastingする「きき酒」の基本も学びます。「きき酒師」資格取得試験、「日本酒ナビゲーター」受検対策のアドバイスもいたします。

- ◆講師/FBO北海道支部役員、日本産清酒原産地呼称認定委員会、SSI研究室専属テイaster、グランド和酒マスターテイaster、酒匠認定000051 福田 恵理子
- ◆曜日・時間/①第1月曜18:30~20:00(5月はなし、6月は第1・5)
②第1火曜18:30~20:00(5月はなし、6月は第1・5)
③第1水曜18:30~20:00(5月はなし、7月は第1・5)
※①、②、③のいずれかをお選びください。
- ◆受講料金/4月~9月(各6回)各15,180円
- ◆教材費/1回4,000円(テイasting+酒肴代)
- ◆開講最少人数/各2名
- ◆対象/20歳以上※試飲をしますのでお車での来場はご遠慮ください。
- ◆申込締切/3/27(金)正午

池坊いけ花

どなたでも楽しめるいけ花。一輪の花が心を癒し、暮らしに潤いを与えてくれるいけ花の素晴らしさをお伝えします。日本の伝統文化・池坊の心と技を基本から応用まで個々のレベルに合わせて指導します。

- ◆講師/華道家元池坊帯広支部教授 對馬 多喜子
- ◆曜日・時間/金曜(月3回)13:00~15:00
- ◆受講料金/4月~6月(9回)15,840円
7月~9月(9回)15,840円
- ◆お花代/1回1,500円程度



特訓囲碁教室

初段を目指す方への特訓講座です。布石・手筋・死活の特訓や実践訓練を行います。

- ◆講師/音更町福祉囲碁同好会会長 定村 和久
- ◆曜日・時間/日曜(月3回)10:00~12:00
- ◆受講料金/4月~6月(9回)13,860円
7月~9月(9回)13,860円



New **初心者クラススタート**
癒しの音色
ベイビーハープ

高さ50cm、重さ1.3kgほどの小さなハープ。年齢を問わず、初めての方にも扱いやすい今注目の楽器です。可憐で優雅な音色は通常のハープそのまま。12本の弦で奏でる音楽の世界をお楽しみください

- ◆講師/la main bleue(ラマンブルー)音楽教室 ハープ講師 加藤 小夜子
- ◆曜日・時間/第2・4木曜11:15~12:15
- ◆受講料金/4月~6月(6回)20,460円 7月~9月(6回)20,460円
- ◆テキスト代/1,650円 ※楽器斡旋可能(30,000円台でハープ、チューナーを揃えることができます) ※譜面台レンタルの場合3ヵ月600円(講座中のみ)
- 開講最少人数/3名
- 対象/女性
- 申込締切/3/31(火)正午
- ※以降はお問い合わせください。

無料見学会
3月26日(木)10:00~11:00
●3/24(火)正午までに、お電話でお申し込みください。
(本物の楽器や普段の講座の様子をご覧ください)

心和む日本の伝統楽器
山口流 篠笛

やさしく澄んだ音色が魅力の和楽器、篠笛。素朴でありながら、実は多彩な表現力を秘めています。本講座では、基本の音出しや作法を大切にしながら、馴染み深い叙情歌から始めます。慣れてきたら、お囃子や古典曲へと楽しくステップアップしていきましょう。楽譜が読めない方、楽器は初めてという方も大歓迎です。心に響く竹の音色を、一緒に奏でてみませんか?

- ◆講師/山口流名取 山口 千那
- ◆曜日・時間/第2水曜13:00~15:00
- ◆受講料金/4月~6月(3回)11,220円 7月~9月(3回)11,220円
- ◆教材費/1,500円(初回のみ)、楽譜代実費 ※楽器斡旋あり(22,000円~35,000円)

はじめての二胡

楽器経験のない方でも演奏しやすいように独自の日本式数字譜を使い、二胡の持ち方から親切に指導します。日本歌曲、中国曲、ポピュラーなどさまざまなジャンルの音楽を演奏してみましょう。

- ◆講師/上西会 二胡講師 吉田くに子
- ◆曜日・時間/第1・3火曜
①11:00~12:30 ②13:30~15:00 ③18:00~19:30
※①、②、③のいずれかをお選びください
- ◆受講料金/4月~6月(6回)23,760円、7月~9月(6回)23,760円
- ◆教材費/2,640円
- ※二胡斡旋の場合50,000~80,000円
- ※二胡レンタルの場合3ヵ月5,000円

ほのぼの楽しむ!
ウクレレ教室[入門クラス]

誰もが知っている曲からスタートして、演奏に合わせて歌も歌います。心地よい、ウクレレの音色を楽しんでみませんか。

- ◆講師/Sammy'sウクレレ倶楽部Lokahi代表 Sammy
- ◆曜日・時間/第2・4月曜17:00~18:30
- ◆受講料金/4月~6月(6回)16,500円 7月~9月(6回)16,500円
- ◆教材費/譜面1曲分200円
- ※楽器斡旋あり20,000円より。レンタル1回300円(講座中のみ)

1日体験可能
事前にお電話でお申し込みください。
受講料金:2,750円(※別途ウクレレレンタル料300円)

美しく・若く・健康に!
自彊術(じきょうじゆつ)

自彊術は100年以上の歴史を持つ健康体操です。呼吸法と31種類の動作の中に、ストレッチや整体、ツボ刺激などのエッセンスが凝縮しているので、生活習慣病や肩こり、自律神経の不調改善などが期待されます。

- ◆講師/(公社)自彊術普及会北海道支部支部長 玉置 百合子 ほか
- ◆曜日・時間/第1・3水曜13:00~14:30
- ◆受講料金/4月~6月(5回)8,800円(税) 7月~9月(7回)12,320円(税)

舞い整える

情熱の舞
はじめてのフラメンコ

Hola, amigos! 華麗な衣装を身にまとい、独特の音楽に合わせて踊るフラメンコ。年齢や体形に関係なく楽しめるので、生涯の趣味にピッタリです。指の先まで使って全身で踊るのでスタイルアップも期待できます。情熱の踊り「フラメンコ」を、じっくり基礎から始めましょう!

- ◆講師/フラメンコ・アフィシオナーダ代表 小関 博美
- ◆曜日・時間/第1・3木曜19:00~20:15
- ◆受講料金/4月~6月(6回)14,520円(税) 7月~9月(6回)14,520円(税)

太極拳

太極拳は中国の古い歴史の中から生まれた武術であり、優れた健康法の一つです。意識で身体の動きをコントロールし、呼吸と合わせてゆっくり、柔らかく、とぎれない円の動きで心身をリラックスさせます。

- ◆講師/(公社)日本武術太極拳連盟公認指導員 原田 龍一
- ◆曜日・時間/①火曜19:00~20:30 ②木曜10:30~12:00 ③木曜13:00~14:30
※①、②、③のいずれかをお選び下さい。
- ◆受講料金/4月~6月(12回)22,440円(税) 7月~9月(12回)22,440円(税)
- ◆教材費/初回100円程度 ※以降、必要に応じて実費(40円程度)

はじめてのバレエ

ストレッチで身体をほぐした後、バーレッスン・センターレッスンへと進みバレエの基本的な身体の使い方を学びます。腹筋・背筋を意識し美しい姿勢を支える体幹を鍛えます。

- ◆講師/バレエ講師 笠原 裕子
- ◆曜日・時間/水曜10:30~11:45
- ◆受講料金/4月~6月(11回)20,570円(税)、7月~9月(13回)24,310円(税)

New **3ヵ月講座**
十勝の歴史魅力発見

十勝の歴史は浅いのか。答えはさまざまですが、時間だけが歴史の深浅を測るものさしではありません。十勝の歴史を掘り起こしながら、その魅力を探求してみましょう。

- ◆講師/前帯広百年記念館館長 山原 敏朗
- ◆曜日・時間/第2・4木曜18:30~20:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)13,200円
- ◆資料代/660円(申込時支払)
- ◆申込締切/4/2(木)正午

カリキュラム

1. 十勝史のあらまし
2. 依田勉三のあゆみ
3. 開拓と近代化のはざま
4. 十勝の近代化3 近代化の推進者 高倉安次郎
5. 十勝の近代化4 近代農業の始まりVer.2砂糖と牛乳
6. 十勝アイヌの民俗文化

◆晩成社当縁牧場の依田勉三宅(復元)

無料説明会
4月6日(月)18:30~19:00
●4/6(月)正午までにお電話でお申し込みください。

New **8ヵ月講座 途中入会不可** **4/20(月)スタート!**
3級FP技能士試験対策講座

就職や仕事のスキルアップ、家計の見直しにも役立つ国家資格です。年金や税金のことなど、暮らしに役立つ「お金」の知識を学ぶことができます。試験はCBT方式(試験会場でパソコンを使用して受検する方式)で行われます。受検日時や場所を選べるようになり、仕事や家庭の都合で好きなタイミングで受検できます。

- ◆講師/1級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP®認定者 本多 直子
- ◆曜日・時間/月曜18:30~20:30
- ◆受講料金/4月~11月(13回)35,750円
- ◆補足資料代/1,000円
- ◆テキスト代/1,650円(指定あり、各自事前購入)
- ◆開講最少人数/5名
- ◆申込締切/4/14(火)正午

60歳からのパソコン教室

初心者の方でも安心のマンツーマン指導で、文字入力からビデオ編集、タブレットの使い方など、希望に沿った内容をじっくり学べます。「インターネットの便利な活用方法」や「写真の整頓術」など、パソコンを趣味や生活に役立てられます。

- ◆講師/パソコンスクール優 専任インストラクター 門脇 るみ子
- ◆曜日・時間/火曜9:30~16:30、金曜13:30~16:30、土曜13:30~15:00の中で1コマ1時間×4回
- ◆受講料金/(4回)15,840円
- ◆会場/パソコンスクール優 (帯広市東2条南19丁目16)
- ※60歳以下の方も受講できます。

ハワイアンフラ こどもクラス

お子様のとびっきりの「笑顔」に出会える講座です。笑顔で踊ることが基本のフラ。動きがゆっくりしているので、小さい子供でも楽しめます。異文化への理解、お友達作りや思いやりの心を育むなど、たくさん学んでいただけます。

- ◆講師/フラ・ハーウビューレイ alakai 佐藤 淑美
- ◆曜日・時間/第2・4日曜10:00~11:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)8,580円(税) 7月~9月(6回)8,580円(税)
- ◆対象/4歳~小学生

キッズ

小・中学生のための将棋教室

はじめて駒に触れる子からトーナメント戦で上位を狙うまで、それぞれのレベルにあわせて幅広く指導します。一緒に練習して強くなる!

- ◆講師/将棋講師 小野寺 喜晴
- ◆曜日・時間/第1・3土曜13:00~15:00
- ◆受講料金/4月~6月(6回)9,240円 7月~9月(6回)9,240円
- 対象/小学生~中学生

※受講料金に※のある講座は6カ月分(または開講期間分)を一括でお支払いいただく講座です。 ※受講料金の他に教材費・団体傷害保険料をお支払いいただく講座があります。
 ※講座名にあるマークについてはこちらをご覧ください→ **見学** お申し込み前に見学が必要 **女性** 女性対象の講座 **1カ月** 1カ月コースがある講座 **別会場** 社外で実施する講座

| 講座名 | 講師名 | 日程 | 受講料金(3カ月) | 講座名 | 講師名 | 日程 | 受講料金(3カ月) | |
|-----------------------------------|-------------|-------------------------------|----------------|---|--------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------|
| 2026年4月期 スタート！新設・リニューアル | | | | 特訓囲碁講座 | | | | |
| SNSで好印象を与える動画講座 | 佐藤 有将 | 第1月曜13:00~15:00 | 9,570円(3回) | 定村 和久 | 日曜(月3回)10:00~12:00 | 13,860円(9回) | | |
| アロマで香る脳活 認知症予防講座 | 秋田 正太郎 | 第3土曜13:00~15:00 | 8,250円(3回) | お花・茶道・香道 | | | | |
| “似合う”を味方にするパーソナルビューティー講座 | 上田 優香 | 土曜(月2回)10:00~12:00 | 11,000円(4回) | 池坊いけ花 | 對馬 多喜子 | 金曜(月3回)13:00~15:00 | 15,840円(9回) | |
| 大人のための学び直しメイク講座 | 原田 志麻 | 第2火曜10:00~12:00 | 8,580円(3回) | 初歩からはじめる生け花~小原流~ | 田村 貴代美 | 水曜(月3回)15:30~17:30 | 14,080円(8回) | |
| 漆で直す一金継ぎ・銀継ぎ | 間野 亨 | 第3火曜13:30~15:30 | ※28,380円(6回) | いけ花草月 | 鈴木 泉晶 | 土曜(月3回)15:15~17:15 | 17,820円(9回) | |
| 漆で楽しむ一時絵と螺鈿 | | 第4木曜13:30~15:30 | ※28,380円(6回) | インテリアフラワー 13時残席わずか・16時定員 別会場 | 小田 徹 | 第1・3火曜13:00~15:00,16:00~18:00 | ※21,120円(12回) | |
| 話す力の根本トレーニング【基礎】 | 村井 裕子 | 第2土曜12:30~14:20 | ※23,100円(6回) | 花レッスン~こだわりアレンジメント~ 別会場 | 吉田 倍子 | 第1火曜10:00~11:30 | 4,950円(3回) | |
| 3級FP技能士試験対策講座 | 本多 直子 | 月曜18:30~20:30 | ※35,750円(13回) | 茶道・裏千家 | 松山 宗伊 | 月曜13:00~15:00,18:00~20:00 | 23,760円(12回) | |
| 十勝の歴史魅力発見 | 山原 敏朗 | 第2・4木曜18:30~20:00 | 13,860円(6回) | 茶道・表千家 | 工藤 宗典 | 水曜(月3回)10:30~12:30 | 15,840円(8回) | |
| ベイベーハープ【初心者】 女性 | 加藤 小夜子 | 第2・4木曜11:15~12:15 | 20,460円(6回) | 煎茶道日本礼道小笠原流 | 土谷 宗恵 | 第1・3土曜14:00~16:00 | 11,880円(6回) | |
| そば打ち教室 別会場 | 倉金 國昭 | 第2・4木曜10:00~12:00,13:30~15:30 | 13,860円(6回) | 志野流香道 | 小林 古逢 | 木曜13:00~17:00内で2時間 | 23,760円(12回) | |
| | 宮澤 敏泰 | 第2・4土曜13:30~15:30 | 13,860円(6回) | 光岡 理恵 | | 第2水曜・4月曜13:30~15:30 | 12,540円(6回) | |
| お家で楽しめる本格ナポリピッツァ 別会場 | 杉山 勝彦 | 第2木曜10:30~14:00 | 7,920円(3回) | | | 第2・4月曜18:30~20:30 | 12,540円(6回) | |
| 絵画・書道・宗教 | | | | 音楽・邦楽 | | | | |
| 油絵教室 残席わずか | 宮沢 克忠 | 月曜13:00~15:00 | 18,480円(12回) | 癒しの音色 竖琴(ライア)入門 女性 | 宮永 真智子 | 第1・3金曜15:00~16:30 | 18,480円(6回) | |
| 楽しい表現 | | 月曜10:00~12:00 | 18,480円(12回) | はじめての沖縄三線 | 丹 勝 | 第1・3水曜10:00~11:00,11:20~12:20 | 13,200円(5回) | |
| 大崎和男の絵画と写真の世界 | 大崎 和男 | 第2・4月曜13:00~15:00 | 12,540円(6回) | ベイベーハープ 経験者のみ 女性 | 加藤 小夜子 | 第2・4木曜10:00~11:00 | 20,460円(6回) | |
| 水彩画 定員 | 上田 薫 | 火曜(月3回)13:00~15:00 | 16,830円(9回) | はじめての二胡 | 吉田 くに子 | 第1・3火曜11:00~、13:30~、18:00~ | 23,760円(6回) | |
| 旅の思い出・憧れの風景スケッチ | 杉山 雄作 | 第1・3土曜10:00~11:30 | 13,200円(6回) | クラシックギターを弾こう 残席わずか | 春日井 まゆみ | 土曜14:00~18:00内で1時間 | 20,570円(11回) | |
| やさしい水墨画 | 小山石 志津子 | 第1・3月曜13:00~15:00 | 12,540円(6回) | アコースティックギター入門 | 中村 吉昭 | 水曜(月3回)18:30~20:30 | 16,830円(9回) | |
| やさしいデッサン教室 | 佐藤 真康 | 金曜18:30~20:30 | 21,120円(12回) | ほのぼの楽しむ♪ウクレレ教室 | Sammy | 【入門】第2・4月曜17:00~18:30 | 16,500円(6回) | |
| 絵手紙を楽しもう | 市野 昭子 | 第2・4木曜10:15~12:00 | 12,540円(6回) | | | 【初級】第2・4月曜15:15~16:45 | 16,500円(6回) | |
| おしゃれに描くチョークアート | 石崎 祐美 | 第2・4火曜13:00~15:00 | 14,520円(6回) | やさしいオカリナ教室 見学(中・上級) | 井上 美代志 | 【入門】第2・4金曜11:10~12:10 | 12,540円(6回) | |
| アトリエタイム 中学生~大人 | 大村 瑞穂 | 第1日曜10:30~12:00 | 9,240円(3回) | 大人のやさしいピアノ教室 定員 女性 別会場 | 佐々木 千里 | 【中級】第1・3金曜11:10~12:10 | 10,450円(5回) | |
| 楽文字ーらくもじー | 新目 香苑 | 第3金曜10:30~12:00 | 6,930円(3回) | キーボードでレッスン 定員 見学 | 川浦 清美 | 【上級】金曜10:00~11:00 | 22,900円(11回) | |
| 笑顔を届ける筆文字 | 根本 真弓 | 第2水曜10:00~11:30 | ※15,840円(6回) | 日本の歌・世界の歌 見学 | 山内 欣子 | 詳細はお問い合わせください | 16,500円(6回) | |
| かな・漢字書道ー入門ー 残席わずか | 小林 翠江 | 土曜13:00~15:00 | 19,360円(11回) | 懐かしの昭和の歌謡曲、名歌をうたう 見学 | 榎本 真子 | 火曜(月3回)13:00~14:00,14:00~15:00 | 15,840円(9回) | |
| きれいに書けるボールペン字の基礎 定員 | | 第1・3土曜13:00~15:00 | 10,560円(6回) | 心ウキウキ ヴォイストレーニング 定員 | 久富 徹子 | 金曜13:00~15:00 | 18,480円(12回) | |
| 書道ー「臨書」から「インテリアになる書」までー | 田中 裕子 | 第1・3木曜13:00~15:00 | 12,650円(5回) | リフレッシュコーラス 残席わずか | 市田 京子 | 水曜(月3回)10:30~12:00 | 16,830円(9回) | |
| はじめての篆刻 | 柳谷 隆一 | 第1・3月曜10:00~12:00 | 15,180円(6回) | 日本の心をうたう・世界の名歌をうたう | 稀音家 六華加 | 第1,2,3木曜15:00~、16:00~、第4木曜15:00~ | 10,890円(3回) | |
| 心を静めて書く 写経 | 福田 映香 | 第2火曜13:00~15:00 | ※15,180円(6回) | 山口流 篠笛 | 山口 千那 | 木曜13:00~14:30 | 18,840円(12回) | |
| | | 第3木曜18:30~20:30 | ※15,180円(6回) | 琴城流大正琴 | 林 好子 | 水曜(月3回)13:00~15:00 | 18,810円(9回) | |
| 手工芸・服飾 | | | | 舞踊・健康・スポーツ【受講料のほかに傷害保険料が別途かかります】 | | | | |
| 糸かけアート | 大越 和世 | 第1・3月曜10:00~12:00 | 15,180円(6回) | 60歳からの社交ダンス 見学 | 中川 たま | 水曜13:30~15:00 | 16,940円(11回) | |
| お花とインテリア雑貨 | 三澤 美紀 | 第4火曜10:00~12:00 | 8,250円(3回) | ベリーダンス 見学 女性 | 中井 由佳 | 【入門】第2・4金曜18:00~19:10 | 15,840円(6回) | |
| カルトナージュ | 立花 明美 | 第2木曜13:00~15:30 | 9,240円(3回) | クラシックバレエ・レッスン 経験者のみ | 米谷 充代 | 【初級】19:20~20:50 | 18,480円(6回) | |
| 気軽に楽しむスタンドグラス 定員 | 小林 香織 | 第4日曜10:00~12:00 | 6,930円(3回) | クラシックバレエ・レッスン 1カ月 | 笠原 裕子 | 水曜19:00~20:45 | 21,780円(11回) | |
| 手織り入門 | 若狭谷 慶子 | 第1火曜10:00~12:30 | 11,220円(3回) | はじめてのバレエ 1カ月 | 木原 寿美子 | 火曜13:00~14:30 | 20,570円(11回) | |
| アイヌ刺しゅう 残席わずか | 佐藤 こずえ | 水曜10:00~12:00 | 16,940円(11回) | ハワイアン・フラ 1カ月 | 小山 和子 | 【入門】金曜(月3回)19:00~20:30 | 16,830円(9回) | |
| 戸塚刺しゅう | 拝戸 照子 | 第1・3火曜10:00~12:30 | 12,540円(6回) | ハワイアン・フラ 女性 1カ月 | 松田 宏子 | 木曜15:00~16:30 | 20,570円(11回) | |
| パステル和(NAGOMI)アート | 飯田 句美 | 第1水曜10:30~12:00 | 5,610円(3回) | New Style Jazz 見学 1カ月 | 山内 欣子 | 土曜(月3回)18:00~20:00 | 26,280円(9回) | |
| ディンプルアート | 大越 和世 | 第2・4月曜10:00~12:00 | 12,540円(6回) | カントリーウエスタンダンス 見学 | ベギー藤田 | 第1・3土曜13:00~15:00 | 12,540円(6回) | |
| ラブバード 見学 | 田中 輝顕 | 第2・4土曜18:30~20:30 | 13,200円(6回) | 情熱の舞 はじめてのフラメンコ | 小関 博美 | 第1・3木曜19:00~20:15 | 14,520円(6回) | |
| スタンドグラス 別会場 | 佐藤 久美子 | 金曜10:30~12:30 | 18,480円(12回) | 背骨コンディショニング体操 | 加藤 由香 | 第2・4水曜13:00~14:30 | 11,880円(6回) | |
| スタンドグラスーランプ・2カ月コースー 別会場 | | 金曜10:30~12:30 | 12,320円(8回) | ゆったりストレッチ 女性 | 高田 あかる | 水曜10:30~11:30 | 19,360円(11回) | |
| ふしぎな押花 | 舟山 江利子 | 第1・3木曜13:30~15:30 | 12,540円(6回) | ピラティスできれいな姿勢 | 玉置 百合子 ほか | 月曜10:00~11:00 | 23,760円(12回) | |
| ビーズジュエリーメイキング 見学 | 夏堀 素子 | 第4土曜10:00~12:00 | 9,570円(3回) | 美しく・若く・健康に! 自彊術(じきょうじゅつ) | 杉山 美恵子 | 第1・3水曜13:00~14:30 | 8,800円(5回) | |
| ミリーのバルーンアート教室 | ミリー | 第4火曜13:00~15:00 | ※15,840円(6回) | メディカルヨーガ 月曜残席わずか 1カ月 | 山下 厚子 | 月曜18:00~19:30 | 21,120円(12回) | |
| 加賀ゆびめき | 村井 真由美 | 第1月曜13:00~15:30 | 11,220円(3回) | 微笑禅・ホームヨーガ 1カ月 | 岡安 由美子 | 金曜10:00~11:30 | 21,120円(12回) | |
| 奥村馨の「ちょこっと和紙ちぎり絵」 | 奥村 馨 | 第2土曜10:00~11:30 | 4,950円(3回) | 太極拳 残席わずか | 原田 龍一 | 月曜(月3回)19:00~20:30 | 15,840円(9回) | |
| パッチワークキルト | 原 浩美 | 第1・3火曜10:00~12:00 | 14,520円(6回) | 太極剣 経験者のみ | | 土曜10:30~12:00 | 21,120円(12回) | |
| かぎ針編み 残席わずか | bubu | 第2・4水曜10:00~12:00 | 13,200円(6回) | スタイリッシュ・ストレッチ 女性 | 小坂 幸子 | 火曜19:00~、木曜10:30~、13:00~ | 22,440円(12回) | |
| 洋裁~子供服から着物リメイクまで 定員 | 堀 比呂子 | 金曜13:00~15:00 | 22,440円(12回) | 初心者ための健康リズム体操 | 田中 和子 | 第1日曜10:30~12:00 | 6,270円(3回) | |
| メイビ式あみもの | 石関ロッパ、鍋野アメリ | 第1土曜13:00~16:00 | 11,220円(3回) | 60歳からの朝からボウリング 別会場 | 帯広スズラン ボウル講師 | 月曜10:30~12:00 | 19,800円(12回) | |
| はじめての着物レッスン 女性 | 林 豊紀 | 火曜18:30~、木曜10:00~、18:30~ | 21,120円(12回) | さわやか朝からボウリング 別会場 | | 水曜10:30~12:00 | 18,150円(11回) | |
| 確認のための着付レッスン 女性 | | 火曜18:30~、木曜10:00~、18:30~ | 7,040円(1カ月・4回) | ボウリング教室 別会場 | | 金曜13:30~15:00 | 19,800円(12回) | |
| 語学・教養・文学・パソコン・コミュニケーション・趣味 | | | | 子ども向け講座【受講料のほかに傷害保険料がかかる講座があります】 | | | | |
| やり直し中学英語で英会話 見学 | 夏堀 素子 | 【入門】木曜(月3回)10:00~11:00 | 20,790円(9回) | ベビーリトミック 親子で参加 松井 友美 | 6カ月~1歳半 | 月曜(月1回)10:00~10:40 | 9,240円(4回) | |
| | | 【初級】火曜(月3回)11:15~12:15 | 20,790円(9回) | こどものやさしいピアノ教室 残席わずか 別会場 | 佐々木 千里 | 4歳~高校生 | 詳細はお問い合わせください | 24,750円(9回) |
| | | 【中級】火曜(月3回)10:00~11:00 | 20,790円(9回) | 小中学生のための将棋教室 | 小野寺 喜晴 | 小学生~中学生 | 第1・3土曜13:00~15:00 | 9,240円(6回) |
| Petit voyage! フランス語講座 見学 | ダヴィド・ジュベール | 【上級】木曜19:15~20:15 | 25,080円(12回) | リズムでバレエ | 千葉 裕子 | 2歳半~年長6歳 | 金曜16:00~16:40 | 15,400円(10回) |
| | | 【中級】木曜18:00~19:00 | 25,080円(12回) | ハワイアンフラ こどもクラス | 佐藤 淑美 | 4歳~小学生 | 第2・4日曜10:00~11:00 | 8,580円(6回) |
| はじめてのフランス語 見学 | ダヴィド・ジュベール | 【入門】月曜18:15~19:15 | 25,080円(12回) | New Style Jazzジュニア 見学 1カ月 | 松田 宏子 | 6歳~小学生 | 土曜(月3回)13:00~15:00 | 26,280円(9回) |
| | | 【初級】月曜19:25~20:25 | 25,080円(12回) | こどもお琴・三味線教室 別会場 | 岩野 久美子 | 小学生~高校生 | 第1・3土曜,第1・3日曜10:30~12:30 | 13,200円(6回) |
| 楽しむ俳句 残席わずか | 安田 豆作 | 第2・4金曜15:30~17:30 | 12,540円(6回) | アトリエタイムーこども美術教室ー | 大村 瑞穂 | 年長~小学生 | 第2日曜10:30~12:00 | 7,590円(3回) |
| 60歳からのパソコン教室 別会場 | 門脇 るみ子 | 第3金曜15:30~17:30 | ※13,860円(6回) | 酒匠が教える日本酒講座 20歳以上 | 福田 恵理子 | 小2~小6生 | 第2日曜14:00~15:30 | 8,580円(3回) |
| 話す力の根本トレーニング 経験者のみ | 村井 裕子 | 【応用コース】第4土曜12:30~14:20 | ※23,100円(6回) | ワインとともに 定員・20歳以上 別会場 | 川合 宏良 | 4歳~小学生 | 第1・3土曜10:00~11:30 | 12,540円(6回) |
| 村井裕子の朗読教室 第2 残席わずか 第4 経験者のみ | | 【第2土曜クラス】14:40~16:30 | ※23,100円(6回) | 和café~日本茶教室~ | 家常 和 | 第2火曜10:15~12:15 | ※12,540円(6回) | 2,540円(6回) |
| | | 【第4土曜クラス】14:40~16:30 | ※23,100円(6回) | これからのやさしいマージャン教室 見学 | 植田 稔宏 | 水曜13:00~15:00 | 20,570円(11回) | |
| キレイな写真の撮り方 | 佐藤 有将 | 第1・3月曜10:00~12:00 | 14,520円(6回) | いけ花草月流(こどもクラス) | 鈴木 泉晶 | 小学生~中学生 | 土曜(月3回)15:15~17:15 | 17,820円(9回) |