

市民文化ホールの主催事業案内

お問合せ先 / 帯広市民文化ホール TEL0155-23-8111

📅 開催日 🕒 開催時間 💰 入場料 🏟️ 会場

● 公演

第41回おびひろ市民芸術祭 📅 4月28日(木)～5月17日(火)

📍 公演によって異なる 🏟️ 大小ホール他 💰 無料

オフィス300「私の恋人 beyond」 📅 7月24日(日) 🏟️ 大ホール

🕒 開場13:15 開演14:00 💰 一般 7,000円(前売) ベア券 13,000円(前売)

春風亭一之輔のドッサリまわるぜ2022

📅 8月5日(金) 🕒 開場17:45 開演18:30 🏟️ 小ホール 💰 3,700円

キエフ・バレエ・ガラ 2022

📅 8月8日(月) 🕒 開場13:15 開演14:00 🏟️ 大ホール 💰 6,500円

劇団かかし座「オズの魔法使い」

📅 9月4日(日) 🕒 開場13:00 開演14:00 🏟️ 大ホール 💰 未定

第33回親と子のわくわく音楽会

📅 9月11日(日) 🕒 開場13:15 開演14:30 🏟️ 大ホール 💰 無料

帯広市小中学生のための札幌コンサート <小学4年生～中学3年生対象>

📅 10月6日(木) 🕒 午前午後2回公演 🏟️ 大ホール 関係者のみ

ティータムコンサートvol.4 ～ワンコインで楽しむ午後のひととき～

📅 10月予定 🕒 開場13:00 開演14:00 🏟️ 小ホール 💰 500円

世界的テノール歌手ロベール・ヒロンを迎えて

～ピアニスト久世浩澄～ 帯広市民オペラの演奏会

📅 11月13日(日) 🕒 開場13:15 開演14:00 🏟️ 大ホール 💰 未定

第5回帯広市民バレエ「眠れる森の美女」全3幕

📅 1月22日(日) 🕒 開場13:00 開演14:00 🏟️ 大ホール

💰 S席 4,500円 A席 3,500円 B席 3,000円

幼児向けのプチコンサート-楽しいおやこあそび-

📅 2月26日(日) 🕒 開場10:00 開演10:30 🏟️ 大ホール舞台上 💰 1家族 500円

第5回帯広少年少女合唱祭記念演奏会

📅 3月12日(日) 🕒 開場13:30 開演14:00 🏟️ 大ホール 💰 500円

それいけ!アンパンマンミュージカル

📅 未定 🕒 午前午後2回公演 🏟️ 大ホール 💰 未定

ロビーコンサート

📅 未定/年間2～3回実施予定 🕒 未定 🏟️ エントランスホール 💰 無料

● 講座

大ホールでスタインウェイを弾いてみよう

📅 4月17日(日)以降/毎月開催予定 🕒 10:00～19:50 🏟️ 大ホール 💰 1組500円

フルコンサートピアノ弾き比べ体験会 ※18歳以上対象

📅 未定/6月、10月実施予定 🕒 13:00～20:50 🏟️ 大ホール 💰 1組1,500円

帯広市民文化ホールセミナー「舞台技術講習会」

📅 8月17日(水) 🕒 未定 🏟️ 大小ホール 💰 500円

帯広市民文化ホールセミナー「はじめての舞台体験」冬休み舞台探検」

📅 1月6日(金) 🕒 ①13:30～15:30

📅 1月7日(土) 🕒 ②10:00～12:00 ③13:30～15:30

🏟️ 大小ホール 💰 500円 ※小学4年生～中学3年生対象

帯広市民文化ホールセミナー「バックステージツアー」※16歳以上対象

📅 1月6日(金) 🕒 19:00～21:00 🏟️ 大小ホール 💰 500円

*上記の予定は令和4年3月現在のものです。内容等が変更になることもあります。ご了承ください。

動けるカラダを
つくる。
カラダが変わると
キモチも変わる。



帯広の森でのお食事はここで決まり!



おすすめメニュー

平日限定

日替わりセット **750円**
(みそラーメンはプラス50円)

- 営業時間 / 11時から15時まで(ラストオーダー14時30分)
- 定休日 / 毎週火曜日(祝日は営業)、年末年始(12/29～1/3)

お問合せ

帯広の森研修センター
(帯広の森運動公園内)

TEL 0155-48-8048



● ホームページ

帯広市文化スポーツ振興財団は、帯広市内のスポーツ施設・文化施設の指定管理者として施設の管理運営を行うとともに、スポーツ教室や大会などのスポーツイベント、コンサートなどの文化イベントも多数行っています。今後ご利用される皆さまに、今まで以上に満足いただけるサービスの提供を目指してまいります。

一般財団法人
帯広市文化スポーツ振興財団

帯広市南町南7線56番地7 帯広の森運動公園内

TEL0155-47-3236・FAX0155-47-3296

エクササイズ編

ZAIDANスクール
2022-23

運動
はじめよう!
あなたの探していた
教室がここにある!



一般財団法人

帯広市文化スポーツ振興財団



帯広の森屋内スピードスケート場の教室 お問合せ先 / 帯広の森屋内スピードスケート場 TEL0155-49-4000

教室	時期	曜日	開催時間	回数	対象	定員	参加料
ボディメイク 誰でもできる! 自重で作る 「しなやかボディ」	(1回目)	4月~6月	水	10:00~10:45	各12回	16歳以上の方	各15人 各6,000円
	(2回目)	木	20:00~20:45				
	(3回目)	7月~9月	水	10:00~10:45			
	(4回目)	木	20:00~20:45				
	(5回目)	10月~12月	水	10:00~10:45			
	(6回目)	木	20:00~20:45				
	(7回目)	1月~3月	水	10:00~10:45			
	(8回目)	木	20:00~20:45				
ヨガ教室	(1回目)	5月~7月	金	19:00~20:00	各10回	16歳以上の方	各15人 各5,000円
	(2回目)	8月~10月	火	20:15~21:15			
	(3回目)	10月~12月	木	19:00~20:00			
	(4回目)	1月~3月	火	20:15~21:15			
ヨガShort	4月~5月	火	19:00~20:00 20:15~21:15	各6回	16歳以上の方	各20人 各3,000円	
インボディ	インボディ測定	通年			トレーニング室利用者		500円
ヨガ教室	(1回目)	6月~7月	火	10:00~11:00	各6回	16歳以上の方	各15人 各3,000円
	(2回目)	8月~9月	金	20:00~21:00			
	(3回目)	11月~12月	火	10:00~11:00			

帯広の森体育館の教室 お問合せ先 / 帯広の森体育館 TEL0155-48-8912

教室	時期	曜日	開催時間	回数	対象	定員	参加料
ヨガ教室	(1期)	5月~6月	月	10:30~11:30	各6回	16歳以上の方	各20人 各3,000円
	(2期)	8月~10月					
フットケア	9月 ~足元から健康になろう~	日	10:00~12:00	各1回	50歳以上の方	各20人	無料
エクササイズ教室	(1回目)	5月~6月	月	12:15~13:00	各8回	16歳以上の方	各35人 各4,000円
	(2回目)	7月~9月					
50歳からの健康体操	6月~8月	木	11:15~12:15	8回	50歳以上の方	20人	4,000円
ボディメイク・エクササイズ	(1期)	5月~6月	木	10:00~11:00	各8回	16歳以上の方	各20人 各4,000円
	(2期)	9月~10月					
背骨体操	(1回目)	5月~6月	月	13:15~14:00	各8回	16歳以上の方	各35人 各4,000円
	(2回目)	7月~9月					
ピラティス	(1期)	7月~8月	木	10:00~11:00	各8回	16歳以上の方	各20人 各4,000円
	(2期)	10月~12月					
	(3期)	1月~3月					
ZUMBA (ズンバ)	9月	未定	未定	3回	16歳以上の方	25人	1,500円
やさしい太極拳	6月~7月	月	14:15~15:15	各6回	16歳以上の方	各20人	各3,000円
気功体操~練功十八法~	7月~9月	月	14:15~15:15	各6回	16歳以上の方	各20人	各3,000円
ふまねっと&いきいき健康体操教室 ~脳が覚める~	7月~8月	水	10:00~11:30	5回	16歳以上の方	20人	1,500円

帯広の森市民プールの教室 お問合せ先 / 帯広の森市民プール TEL0155-47-3630

教室	時期	曜日	開催時間	回数	対象	定員	参加料	
ピラティス教室	(1回目)	4月~6月	水	10:00~10:50	各8回	16歳以上の方	各20人 各4,000円	
	(2回目)	6月~7月						
	(3回目)	10月~11月						
	(4回目)	2月~3月						
ままびらていす	(1回目)	6月~7月	木	10:00~10:50	各6回	3か月(首が曲っている~歩きだす前)の乳幼児と保護者	各10組 各3,000円	
	(2回目)	8月~9月						
ヨガ教室	体が硬い人向けヨガ	(1回目)	4月~6月	金	10:00~10:50	各8回	16歳以上の方	各20人 各4,000円
		(2回目)	8月~9月					
運動機能活性教室	ストレッチポールで姿勢改善教室	(1回目)	4月~5月	木	10:00~10:50	各6回	16歳以上の方	各10人 各3,000円
		(2回目)	8月~9月					
		(3回目)	10月~11月					
エクササイズ教室	姿勢がきれいになる教室	(1回目)	5月~7月	木	13:00~13:50	各8回	16歳以上の方	各20人 各4,000円
		(2回目)	9月~10月					
エクササイズ教室	とんでけ脂肪(陸Ver)	(1回目)	8月~10月	水	19:00~19:50	各6回	16歳以上の方	各10人 各3,000円
		(2回目)	10月~11月					
運動機能活性教室	体の体操・頭の体操~シナプロジョー~	(1回目)	4月~5月	木	10:00~10:50	各6回	16歳以上の方	各10人 各3,000円
		(2回目)	8月~9月					
エクササイズ教室	フレイルプログラム(ワンコイン)	(1回目)	7月~8月	水	9:00~9:50	6回	50歳以上の方	10人 3,000円
		(2回目)	8月~9月					
エクササイズ教室	エクササイズ	(1回目)	10月	月	10:00~10:50 13:00~13:50	各1回	50歳以上の方	各10人 500円/回
		(2回目)	10月					

帯広の森研修センターの教室 お問合せ先 / 帯広の森研修センター TEL0155-48-8048

教室	時期	曜日	開催時間	回数	対象	定員	参加料
体幹美人エクササイズ	(1回目)	7月~8月	未定	20:00~20:45	各6回	16歳以上の女性	各20人 各4,000円
	(2回目)	1月~2月					

スポーツ指導員を派遣いたします!!

出前講座事業

バルシューレ・ヨガ・ピラティス
軽運動
(とびばこ、なわとび、マット運動等)
リズムトレーニング など

指導員派遣事業

水泳教室指導 など In Body測定による指導 など

体力測定・体成分サポート事業

~私たちが地域のスポーツ・健康づくりをサポートいたします~

上記は指導料等
経費がかかります。

これら以外のスポーツ指導においても積極的に実施を考えておりますので、用具がない場合でもお気軽にお問い合わせください。

開催実績

大樹町教育委員会主催水泳教室指導(大樹町B&G海洋センタープール) 水泳指導
大樹町少年団様水泳指導(大樹町B&G海洋センタープール) 水泳指導
北見水泳競技者様水泳指導(帯広の森市民プール)水泳指導
水中散策鯛サークル水泳指導(帯広の森市民プール) 水泳指導
みんなで楽しくリトミック!(帯広市市民活動交流センター:藤丸)幼児対象運動能力開発