

H29年度

前期 4月～9月

シビックセンター

# 文化講座生

# 募集

公益財団法人 徳島市文化振興公社

受付時間 9:00～17:00 / TEL(088)626-0408

## 申し込み受付期間

2月15日(水)～3月8日(水)

### ◆申し込み方法◆

所定の受講申込用紙に必要事項を記入のうえ、シビックセンター3階事務局宛（3月8日必着）にお申し込みください。

### ◆注意事項◆

- ・電話での受付も可能です。
- ・郵送で申し込みの場合は、申込用紙を封筒に入れてお送りください。
- ・受講対象者は、18歳以上の方です。（受講中に18歳になる方も含む。）  
ただし、やさしいコーラスは、40歳以上の女性。こどもリトミックは幼稚園児、佐古町の醸造業は20歳以上の方を対象としています。
- ・申込用紙は、1講座に1枚とし、俳句、洋画、健康ヨガ、自力整体、パソコン講座は複数の講座を同時に申し込むことはできません。

### ◆受講者の決定◆

- ・3月8日(水)の時点で定員を超えた場合は抽選で受講者を決定します。  
（公開抽選日3月9日(木)午前11:00～）
- ・受講資格者のみハガキで通知します。
- ・申し込み者が定員に満たない講座は中止することがあります。
- ・受講の権利を他の方に譲渡することはできません。
- ・定員に満たない講座は引き続き受付します。

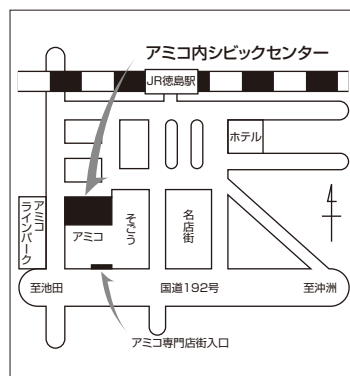
## 受講料納入期間

3月10日(金)～3月23日(木)

### ◆受講手続◆

- ・決定通知書といっしょに現金で納入してください。  
※受付時間9:00～17:00
- ・受講キャンセルの場合は、上記期間内に徳島市文化振興公社まで連絡をお願いします。  
☆銀行振込される場合の手数料は、各自ご負担ください。  
☆ATMで入金の場合は、必ず受講者のお名前（フルネーム）を入力してください。  
☆受講料納入後にキャンセルされましても受講料の返金はできません。

### ◆お問い合わせ・送付先◆



公益財団法人  
**徳島市文化振興公社**

〒770-0834  
徳島市元町1丁目24番地  
TEL (088) 626-0408  
FAX (088) 626-0833  
<http://www.civic-center.jp/>  
※受付9:00～17:00

休館日  
毎月第1火曜日

# シビックセンター 文化講座案内

※見出しの日付は、その講座の開講初日となっております。  
なお、講座開催日は都合により変更になる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

## 健康ヨガ

月 4/10 受講料 8,700円税込

ヨガのポーズで、病気に負けない体、整った  
若々しい体を作りましょう。

A/13:00~14:30

B/14:40~16:10

講 師：吉成 喜代見(健康体操指導士・ヨガインストラクター)

回 数：各全18回 開講曜日：月曜日 場 所：ホール 募集人員：各26名

開 催 日：4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,24 8/7,21,28 9/4

※最初の準備物：トレーニングしやすい服装、タオル

## 美容と健康ヨガ

月 4/10 受講料 8,700円税込

ヨガのポーズは自律神経を正常に整えてくれたり、  
血行をスムーズにしてくれるのはもちろん、便秘や冷え性の解消効果、美肌効果もある  
とされています。

時 間：18:00~19:30

## アメリカンフラワー教室

月 4/10 受講料 11,820円税込

簡単な指先の作業で、1本のワイヤーからクリスタルな花  
びらや葉が出来上がります。楽しく遊んでみませんか。

講 師：七條 美代子(トウベディップアート協会師範)

回 数：全20回 時 間：13:30~15:30

開講曜日：月曜日 場 所：活動室(4)

募集人員：20名

開 催 日：4/10,17,24 5/1,8,15,22,29

6/5,12,19,26 7/3,10,17,24

8/21,28 9/4,11

教 材 費：ゲージ1,600円、材料費1回につき500円程度

※最初の準備物：ペンチ(細め)、万能ばさみ  
(細いワイヤーが切れるもの)、筆記用具

## ゆがみ直し整体

火 4/11 受講料 7,730円税込

サビた関節を若返らせ、筋肉をほぐし、身体の  
あちこちの凝りや痛みを取り除きましょう。

講 師：角石 洋子(健康体操指導士・FTPピラティスイン  
ストラクター・フィットネスヨガインストラクター)

回 数：全16回 時 間：13:00~14:15

開講曜日：火曜日 場 所：ホール

募集人員：26名

開 催 日：4/11,18,25 5/9,16,23,30

6/13,20,27 7/11,25

8/8,22,29 9/12

※最初の準備物：長180cm幅30cmの布をリン  
グ状に縫った輪っかタオル、飲み物

## 俳句

水 4/12 受講料 11,820円税込

初心者から、長年俳句をしている方まで、実作による句会を  
行う中で基本的な俳句の作法や作り方、鑑賞方法を学び、よ  
り楽しく充実した人生や余暇を過ごせることを目指します。

A/10:00~12:00 B/13:30~15:30

講 師：西池 みどり(俳句協会会員・ひまわり俳句会副主宰)

回 数：各全20回 開講曜日：水曜日

場 所：活動室(3) 募集人員：各20名

開 催 日：4/12,19,26 5/10,17,24

6/7,14,21,28 7/5,12,19,26

8/2,9,16,23,30 9/6

※準備物：歳時記、国語辞典、ノート、筆記用具

## 染め物教室

水 4/12 藍染・草木染教室  
受講料 11,820円税込

自然から生まれる色の美しさを味わっていただき、染色  
の技法の基礎を学びます。  
なお、希望者のみアウトドアでの実習もいたします。

回 数：全10回 時 間：10:00~15:30

募集人員：30名

開 催 日：4/12,26 5/10,24 6/7,21

7/5,19 8/23 9/6

教 材 費：1回あたり1,000円程度(別途必要)他に、「阿  
波の草染涙色」のテキスト3,500円を使用する。

※最初の準備物：ハサミ、定規、筆記用具

◆開講曜日：水曜日 ◆場 所：活動室(4)

◆講 師：総括 アキヤマ セイコ(自然染色研究家)、相原 昌子(ろうけつ染作家)、菊田 映子(しば  
り染作家)、佐々木 繁美(型染め作家)

水 4/19 藍研究コース  
受講料 9,150円税込

さらに高度な技法を使って、自然の色を布に染め  
上げます。藍から染まる様々な色を試みます。

回 数：全6回 時 間：10:00~16:00

募集人員：30名(藍染・草木染教室修了者を対象)

開 催 日：4/19 5/17 6/14 7/12 8/9,30

教 材 費：「阿波の草染涙色」のテキスト3,500円

を使用する。

※最初の準備物：ハサミ、糸、針、筆記用具

## 簡単！本格的なハワイアンフラ

水 4/12 受講料 9,770円税込

簡単なハワイアンフラの曲に合わせて踊りましょう。  
フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。楽し  
く簡単に、入門フラで、本格的なフラの基本を身につ  
けましょう。

講 師：糸井 ゆみこ(ハレクレアフラスタジオ徳島主宰)

回 数：全18回 時 間：13:30~14:30

開講曜日：水曜日 場 所：ホール

募集人員：26名 教 材 費：500円程度

開 催 日：4/12,19,26 5/10,17,24,31

6/7,14,21 7/5,12,19,26

8/2,23,30 9/6

※最初の準備物：動きやすい服装、水等飲み物少々

## 歌唱教室

水 4/12 受講料 11,820円税込

発声の基礎を学び、美しき日本の歌、楽しい世  
界の歌から自分の愛唱歌を求め、日々の生活に  
潤いと喜びを…。

講 師：若槻 佳子(徳島県声楽協会 元副会長)

回 数：全20回 時 間：13:30~15:30

開講曜日：水曜日 場 所：活動室(2)

募集人員：25名

開 催 日：4/12,19,26 5/10,17,24,31

6/7,14,21,28 7/12,19,26

8/2,9,23,30 9/6,20

教 材 費：愛唱歌曲集2,000円程度(別途必要)

## パソコン・インターネット活用講座

水 4/12 木 4/13 受講料(午前・午後コース) 22,110円/(夜間コース) 11,050円税込

初心者を対象にしたパソコン・インターネット活用講座。  
Windows7/パソコンでExcel・Word・インターネット・メール…。  
(午前・午後)初級ステップアップコース/(夜間)実務向けコース

講 師：橋本 隆子(パソコンインストラクター)

回 数：(午前・午後)各全20回/(夜間)各全10回 開講曜日：水・木曜日

場 所：活動室(1) 募集人員：各15名

教 材 費：2,500円程度(別途必要) ※最初の準備物：筆記用具

時 間：(午前)10:00~12:00/(午後)13:30~15:30/(夜間)19:00~21:00

開 催 日：水曜(午前・午後)4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21 7/12,19,26 8/2,9,23,30 9/6,13,20

木曜(午前・午後)4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22 7/13,20,27 8/3,10,24,31 9/7,14,21

水曜(夜間A) 4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21

水曜(夜間B) 7/12,19,26 8/2,9,23,30 9/6,13,20

木曜(夜間A) 4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22

木曜(夜間B) 7/13,20,27 8/3,10,24,31 9/7,14,21

募集期間を過ぎても定員に満たない講座は引き続き受付しています。

## 織物教室

### 木 4/13 基礎

受講料 9,770円税込

自然な素材で手軽な織機を使用。基礎的な平織を中心に、インテリア、衣類等の制作を通して気軽に「織物」を楽しみましょう。

回数：全6回

開催日：4/13 5/11 6/8 7/6 8/3 9/7

教材費：織機代22,000円程度(手持ちのもので可)他に「阿波の草染涙色」のテキスト3,500円を使用する。

※最初の準備物：ハサミ、筆記用具、メジャーとじ針、卓上機

◆講師：三嶋 幾代 ◆時間：10:00~16:00 ◆開講曜日：木曜日 ◆場所：活動室(4) ◆募集人員：各26名

### 木 4/20 応用

受講料 8,330円税込

織物の表現法(織技術の向上と、自分らしい表現で独創的な作品づくりを目指しましょう。)

回数：全5回

開催日：4/20 5/18 6/15 7/13 8/24

教材：織機が必要(機種は問いません)

※最初の準備物：卓上機、織用具、手持ちの糸筆記用具、丸棒4本(直径1cm位)

### 木 4/27 創作

受講料 8,330円税込

織物の表現法(織技術の向上と、より独創的なデザイン、作品を目指しましょう。)

回数：全5回

開催日：4/27 5/25 6/22 7/20 8/31

教材：織機が必要(機種は問いません)

※最初の準備物：卓上機、織用具、手持ちの糸筆記用具、丸棒4本

## エアロビックダンス

### 木 4/13 受講料 9,660円税込

トレパンで楽しみながら健康に。男性も歓迎。

講師：笹尾 緑(スバ笹尾オーナー)

回数：全20回 時間：10:30~12:00

開講曜日：木曜日 場所：ホール

募集人員：26名

開催日：4/13, 20, 27 5/11, 18, 25

6/1, 8, 15, 22, 29 7/6, 13, 20, 27

8/3, 10, 24, 31 9/7

※準備物：身体を動かしやすいウェア

## きもの着装

### 木 4/13 受講料 12,750円税込

今、きものを学ぶ。さっと出会えるあなたの本当の魅力。ひとりで簡単に、しかも苦しくない装いをマスターし、自分らしいきもの美人を目指しましょう。

講師：太田 裕子(装道礼法きもの学院認可講師)

回数：全20回 時間：19:00~21:00

開講曜日：木曜日 場所：活動室(4)

募集人員：20名

開催日：4/13, 20, 27 5/11, 18, 25

6/1, 8, 15, 22, 29 7/6, 13, 20, 27

8/3, 10, 24, 31 9/7

教材費：テキスト3,800円(別途必要)

※最初の準備物：筆記用具、手持ちの小物全部

## やさしいコーラス(合唱)

### 木 4/13 受講料 11,820円税込

美しい歌、なつかしい歌などを合唱して、歌唱表現の喜び、美しさを味わうとともに、心身のリフレッシュをしましょう。

講師：内藤 恵子(音楽講師)

回数：全20回 時間：10:30~12:30

開講曜日：木曜日 場所：活動室(2)

募集人員：36名(40歳以上の女性を対象)

開催日：4/13, 20, 27 5/11, 18, 25

6/1, 8, 15, 22, 29 7/6, 13, 20, 27

8/3, 10, 24, 31 9/7

教材費：テキスト代1,000円程度(別途必要)

## 太極拳・気功・ヨガ

### 金 4/14 受講料 11,820円税込

人間の体は免疫力という自ら病気を克服する自然治癒力を備えています。それを高め健康を維持するには、食事・運動・心(脳)のリラックスが三大要素として大事です。特にストレスは健康の大敵で、心のリラックスを常に心がけねばなりません。太極拳で体に負担のかからない運動を、気功とヨガで心と脳をリラックスさせ、健康で長生きしましょう。

講師：森 清孝(勉強会シーマ主宰)

回数：全20回 時間：10:00~12:00

開講曜日：金曜日 場所：活動室(3)

募集人員：20名 教材費：テキスト3,000円

開催日：4/14, 21, 28 5/12, 19, 26

6/2, 9, 16, 23, 30 7/7, 14, 21, 28

8/4, 18, 25 9/1, 8

※最初の準備物：筆記用具、ノート、かかとのない靴

## 暮らしに活かせる書道・ペン習字

### 金 4/14 受講料 10,640円税込

のし袋の書き方などの日常に必要なポイントを、初心者の方から楽しみながら練習していきましょう。

講師：藤中 英子(公益財団法人日本習字教育財団 八段位)

回数：全18回 時間：13:30~15:30

開講曜日：金曜日 場所：活動室(4)

募集人員：20名

開催日：4/14, 21, 28 5/12, 19, 26

6/9, 16, 23, 30 7/7, 14, 21

8/4, 18, 25 9/1, 8

※最初の準備物：硯、筆、墨、下敷、紙、ペン、文鎮 筆記用具

## やさしい自力整体

### 金 4/14 受講料 9,150円税込

ゆったりとした静かな動きで体のゆがみを取り、理想のプロポーションを作り、健康な心と体を作りましょう。

**A / 13:30~15:00 B / 15:15~16:45**

講師：豊田 明美(日本健康体操指導士)

回数：各全20回 場所：活動室(3)

開講曜日：金曜日 募集人員：各18名

開催日：4/14, 21, 28 5/12, 19, 26

6/2, 9, 16, 23, 30 7/7, 14, 21, 28

8/4, 18, 25 9/1, 8

※最初の準備物：タオル、動きやすい服装

## イタリア語教室

### 金 4/14 受講料 9,600円税込

イタリア語とイタリア文化をはじめから、何歳からでも学べます。楽しく学び、話せて読めるようになります。

イタリア語の基礎を理解している人が対象です。話す、聴く、読む力を身につけ、イタリア文化を深く知ります。

**A / 18:00~19:30 B / 19:30~21:00**

講師：酒井 ツギ子(前徳島文理大学教授)

回数：各全18回 開講曜日：金曜日

教材費：500円程度

場所：活動室(1) 募集人員：各15名

開催日：4/14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/9, 16, 23, 30

7/7, 14, 21 8/4, 18, 25 9/1, 8

※準備物：筆記用具(ノート)

## 阿波踊りぞめき教室

### 金 4/7 受講料 10,640円税込

お三味線の基本をマスターし、今までとは一味違った阿波踊りを楽しんでみませんか?

講師：杵屋 佐伴苗(徳島佐苗会所属)

回数：全18回 時間：19:00~21:00

開講曜日：金曜日 場所：活動室(2)

募集人員：20名

開催日：4/7, 14, 21 5/12, 19, 26

6/2, 9, 16 7/7, 14, 21

8/4, 18, 25 9/1, 8, 15

※最初の準備物：三味線、撥、指かけ、ヒザゴム、筆記用具

## 洋画

### 土 4/15 受講料 8,870円税込

自由に楽しく、描く喜びを味わいましょう。初心者可。

**A / 13:00~15:00 B / 15:00~17:00**

講師：ふじい あさ(女流画家協会 会員)

回数：各全15回 開講曜日：土曜日

場所：活動室(4) 募集人員：各20名

開催日：4/15, 22 5/13, 20 6/10, 17

7/8, 15, 22 8/5, 19, 26 9/2, 9, 18

教材費：自費

※最初の準備物：鉛筆(B~3B)2~3本またはコンテ等、消しゴム、画用紙またはスケッチブックなど、画材は油・アクリル絵の具、パステル、色鉛筆等、自由にお持ち下さい。

詳しくはシビックセンター 3階事務局へ (Tel088-626-0408)

# 4月から始まる 新規文化講座

## 健康と科学 (体のしくみを知ろう)

**月 4/10** 受講料 7,420円税込

人の体の正常な営みを知るため、初歩の生理学を学習します。体の調子が悪くて医師の診断を求める時に、基礎的な諸器官の働きやしくみの知識があれば、よりよい診断や処置に結びつくものと思われます。この講座では図解を中心としたテキストを使い、生理学の知識が学べます。

講師：村田 勝夫(鳴門教育大学名誉教授)  
回数：全10回 時間：13:30~15:30  
場所：活動室(3) 開講曜日：月曜日  
募集人員：20名 教材費：2,000円程度  
開催日：4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19

## こどもリトミック (幼稚園児対象)

**火 4/11** 受講料 10,300円税込

生ピアノの音にあわせて、動いたり、歌ったりしながら、たくさん音楽を楽しみましょう。色々な事を吸収する大切な時期に、音感や表現力、集中力、創造力等をのばしましょう。

講師：安井 みつほ(日本ジャック・タルクロス協会員)  
回数：全18回 時間：16:30~17:30  
開講曜日：火曜日 場所：活動室(2)  
募集人員：12名 対象：幼稚園児  
開催日：4/11,18,25 5/9,16,23,30  
6/13,20,27 7/11,18,25  
8/8,22,29 9/12,19  
教材費：1,000円程度  
※最初の準備物：動ける服装、色えんぴつ、のり、セロテープ

## 整体ピラティス

**火 4/11** 受講料 7,730円税込

整体をしながらピラティスを行います。膝痛、腰痛でお困りの方や、今まで出来ていたエクササイズが難しくなった方などにおすすめです。楽しく自分を癒やしましょう。

講師：角石 洋子(健康体操指導士・FTPピラティスインストラクター・フィットネスヨーガインストラクター)  
回数：全16回 時間：14:30~15:45  
開講曜日：火曜日 場所：ホール  
募集人員：26名  
開催日：4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/13,20,27  
7/11,25 8/8,22,29 9/12  
※最初の準備物：長180cm幅30cmの布をリング状に縫った輪っかタオル、飲み物

## 現代書道を楽しむ

**水 4/12** 受講料 7,240円税込

日常的に見る言葉や詩を、筆に託して書いてみませんか。思わぬ発見や感動を体験することができます。

講師：岩本 志豪(徳島書芸院常任理事)  
回数：全10回 時間：18:00~20:00  
場所：活動室(4) 開講曜日：水曜日  
募集人員：20名 材料費：3,000円程度  
開催日：4/12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21  
※最初の準備物：筆(大・小)、墨、硯、紙、雅印、下敷、文鎮など

## たのしいヨガ・整体

**木 4/13** 受講料 10,630円税込

自力整体はゆったりした静かな動きで身体中の整体を行います。血中の老廃物を取り除き、肩こり、腰痛、冷え性、便秘、自律神経失調症などをやわらげましょう。その中でヨガのポーズを楽しみます。

講師：豊田 明美(日本健康体操指導士)  
回数：全20回 時間：15:00~16:30  
場所：ホール 開講曜日：木曜日  
募集人員：26名  
開催日：4/13,20,27 5/11,18,25  
6/1,8,15,22,29 7/6,13,27  
8/3,10,24,31 9/7,14  
※最初の準備物：長いタオル、動きやすい服装

# 4月から始まる まちかど博士 講座

## 女性目線で考える“防災”

**日 4/16** 受講料 無料

ワークショップを通して、災害時など、生き抜くための方法を考えます。

講師：大宮 佐知子 回数：全2回  
時間：11:00~12:00 開講曜日：日曜日  
場所：活動室(2) 募集人員：20名  
開催日：4/16 7/23 対象：女性のみ  
材料費：200円

## 佐古町の醸造業

**日 4/16** 受講料 無料

当町には酒、みそ、しょう油などの醸造業がたくさんあった。現在は4者。その変遷をお話します。

講師：斎藤 尚武 回数：全2回  
時間：13:30~15:00 開講曜日：日曜日  
場所：活動室(4) 募集人員：20名  
開催日：4/16 4/22(現地講座・土曜日開講)  
対象：20歳以上の方のみ

## 「阿波の引札」を語る

**火 4/25** 受講料 無料

引札の実物を見ながら、私が研究に至った話やエピソード、そして引札について話します。

講師：三舟 哲治 回数：全1回  
時間：13:00~15:00 開講曜日：火曜日  
場所：活動室(2) 募集人員：30名  
開催日：4/25

## 楽しく学ぼう健康運動

**火 4/11** 受講料 8,750円税込

健康寿命延伸に関する知識を学びながら、健康運動を楽しみましょう。運動習慣のない方・運動の苦手な方、一歩踏み出してみませんか？

講師：赤枝 尚美 回数：全10回  
時間：10:30~11:30 開講曜日：火曜日  
場所：活動室(3) 募集人員：15名  
開催日：4/11,25 5/9,23 6/13,27 7/18,22 9/12  
対象：運動初心者。医師などから運動を止められていない方。日常的な活動に支障のない方。  
※教材費950円~1,200円程度、レクリエーション保険別途必要

## 歴史文化遺産のブランド化

**木 4/13** 受講料 無料

徳島県は「国宝」がない唯一の県です。徳島市内の代表的な歴史文化遺産「徳島城跡」「旧徳島城表御殿庭園」のブランド化について、観光ガイドの視点からお話します。

講師：讃野 由高 回数：全4回  
時間：13:30~15:00 開講曜日：木曜日  
場所：活動室(3) 募集人員：20名  
開催日：4/13 5/11 6/8 7/13(現地講座)  
※資料代として1回につき100円。現地講座の参加費用は別途個人負担となります。

## 天井絵考

**木 4/20** 受講料 無料

天井絵について、現地へのバスツアーや教室での講義を通じ、その作品の背景や目的、関係者のエピソードなどを学びます。

講師：山上 隆子 回数：全3回  
時間：13:30~15:00 開講曜日：木曜日  
場所：活動室(3) 募集人員：40名  
開催日：4/20 5/18(現地講座) 6/15  
※バスツアーの参加費用は別途個人負担となります。

## 数と九九と文学 ~数のおはなし~

**金 4/21** 受講料 無料

なぜ「二人」は「ふたり」でなく「ににん」なの。人一倍がどうして二倍なの。雑学を楽しむ。

講師：三原 茂雄 回数：全1回  
時間：10:30~11:30 開講曜日：金曜日  
場所：活動室(4) 募集人員：30名  
開催日：4/21



講座の詳しい情報はHPからご覧いただけます。その他楽しいイベント情報が盛りだくさんです。ぜひ一度覗いてみてください。  
<http://www.civic-center.jp/>