

**アメリカンフラワー教室**

**月 4/8** 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(トウベディファート協会顧問)

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：4/8,15,22,29 5/6,13,20,27  
6/3,10,17,24 7/1,8,15,22  
8/19,26 9/2,9

教材費：ゲージ1,000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

**書道を楽しむ**

**月 4/8** 受講料 6,900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：10:00~12:00  
場所：活動室(4) 開講曜日：月曜日

募集人員：20名  
開催日：4/8,22 5/20 6/3,17 7/1,22  
8/5,26 9/2

※最初の準備物：筆、墨、紙、その他お持ちの書道用具  
道具の貸出もします。

**墨絵・彩墨画**

**月 4/15** 受講料 6,900円税込

墨絵・彩墨画を皆さんで楽しく描きましょう。

講師：藤中 英子(和光美術研究所本課程修了)

回数：全10回 時間：10:00~12:00  
場所：活動室(4) 開講曜日：月曜日

募集人員：20名  
開催日：4/15 5/13,27 6/10,24 7/8,29  
8/19 9/9,30

※最初の準備物：書道用具(硯・筆・墨)、顔料、小さい皿3枚、布巾1枚、水入れ、下敷、水墨画用紙、4Bの鉛筆、消しゴム

**パソコン・インターネット活用講座**

**水 4/10 木 4/11** 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。Windows10のパソコンでExcel・Word・インターネット・メールなどを学びましょう。  
(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) 4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19 7/10,17,24,31 8/7,21,28 9/4,11,18  
木曜(午前・午後) 4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20 7/11,18,25 8/1,8,22,29 9/5,12,19  
水曜(夜間) 4/10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19  
木曜(夜間) 4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20  
水曜(夜間) 4/11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20  
木曜(夜間) 7/11,18,25 8/1,8,22,29 9/5,12,19

**きもの着装**

**木 4/11** 受講料 12,750円税込

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

講師：太田 裕子(装道法講師)

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：4/11,18,25 5/9,16,23,30  
6/6,13,20,27 7/4,11,18,25  
8/1,8,22,29 9/5

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

**健康ヨガ**

**月 4/8** 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：さくらホール 募集人員：各26名  
開催日：4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24  
7/1,8,22,29 8/5,19,26 9/2

※最初の準備物：トレーニングしやすい服装、タオル

**美容・健康・美顔ヨガ**

**月 4/8** 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ももちろん、便秘や冷え性の解消効果、美肌効果もあると言われています。

時間：18:00~19:30

講師：赤枝 尚美(健康福祉運動指導者、歯科医師、市民活動支援士、まちかど博士)

回数：全12回 時間：10:00~11:30  
開講曜日：火曜日 場所：活動室(2)

募集人員：12名  
開催日：4/9,23 5/14,28 6/11,25  
7/9,16,30 8/20,27 9/10

対象：医師などから運動を止められていない方  
※教材費1,000円程度

**ロコモ予防！にこにこフィットネス**

**火 4/9** 受講料 10,730円税込

ロコモって何？ロコモは要介護状態に陥る可能性があります。腰痛体操や筋力低下を防ぐトレーニングなど、楽しみながら体を動かしましょう。

講師：赤枝 尚美(健康福祉運動指導者、歯科医師、市民活動支援士、まちかど博士)

回数：全12回 時間：10:00~11:30  
開講曜日：火曜日 場所：活動室(2)

募集人員：12名  
開催日：4/9,23 5/14,28 6/11,25  
7/9,16,30 8/20,27 9/10

対象：医師などから運動を止められていない方  
※教材費1,000円程度

**エアロビクダンス**

**木 4/11** 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：さくらホール

募集人員：26名  
開催日：4/11,18,25 5/9,16,23,30  
6/6,13,20,27 7/11,18,25  
8/1,8,22,29 9/5,12

※準備物：身体を動かしやすいウェア

**笑いヨガ・整体**

**木 4/11** 受講料 10,650円税込

「笑いヨガ」で健康で笑って暮らす毎日を始めましょう。ストレスや、高血圧、うつ症状など様々な病に効果があります。その中でゆったりとした動きで身体中の整体を行き巡り不調をやらげます。

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：さくらホール 開講曜日：木曜日

募集人員：26名  
開催日：4/11,18,25 5/9,16,23,30  
6/6,13,20,27 7/4,11,18,25  
8/1,8,22,29 9/5

※最初の準備物：マフラーのような長いタオル、動きやすい服装

**やさしいコーラス(合唱)**

**木 4/11** 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：4/11,18,25 5/9,16,23,30  
6/6,13,20,27 7/4,11,18,25  
8/1,8,22,29 9/5

教材費：テキスト代1,000円程度(別途必要)

**ゆがみ直し整体**

**火 4/9** 受講料 8,700円税込

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

A/13:00~14:15 B/14:30~15:45

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：各全18回 開講曜日：火曜日  
場所：さくらホール 募集人員：各26名  
開催日：4/9,16,23,30 5/14,21,28  
6/11,18,25 7/9,16,23,30  
8/20,27 9/10,17

※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

**美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ**

**水 4/10** 受講料 9,770円税込

フラの入門で本格的な基本を身につけましょう。フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。美しく踊ることで、姿勢美人になり、若返りを促します。

歌に乗って、楽しんで若返っていきましょう。

講師：糸井 ゆみこ(レクレリアフラスタジ健康士)

回数：全18回 時間：13:30~14:30  
開講曜日：水曜日 場所：さくらホール

募集人員：26名 教材費：500円程度  
開催日：4/10,17,24 5/8,15,22,29  
6/12,19,26 7/10,17,24,31  
8/7,21,28 9/4

※最初の準備物：動きやすい服装、水や飲み物少々

**歌唱教室**

**水 4/10** 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 住子(徳島県音楽協会 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：4/10,17,24 5/8,15,22,29  
6/5,12,19,26 7/10,17,24,31  
8/7,21,28 9/4,18

教材費：愛唱歌曲集2,000円程度(別途必要)

**織物教室**

**木 4/11** 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：4/11 5/9 6/6 7/4 8/8 9/5

教材費：織機代22,000円程度(手持ちのもので可)他に「阿波の草染染色」のテキスト3,500円を使用する。  
※最初の準備物：はさみ、筆記用具、メジャーとじ針、卓上機(茂40羽)

◆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

**基礎**

**木 4/18** 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めざしましょう)

回数：全5回  
開催日：4/18 5/16 6/13 7/11 8/22

教材費：織機が必要(機種は問いません)

※最初の準備物：織用具、手持ちの糸、筆記用具、丸棒4本(直径1cm位)

◆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

**応用**

**木 4/25** 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、作品をめざしましょう)

回数：全5回  
開催日：4/25 5/23 6/20 7/18 8/29

教材費：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)

◆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

**染め物教室**

**水 4/17** 受講料 11,820円税込

自然から生まれる色の美しさを感じたい、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：4/17 5/15,29 6/5,26  
7/3,17 8/7,28 9/4

教材費：1回あたり1,000円程度(別途必要)色に、「阿波の草染染色」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(しぼり染作家)、佐々木 繁美(型染め作家)、邊見 千香

**藍研究コース**

**水 4/24** 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：4/24 5/22 6/12 7/10,31 8/21  
教材費：「阿波の草染染色」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

**俳句**

**水 4/10** 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(俳人協会会員・みどり俳句会副会長)

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：4/10,17,24 5/1,8,15,22,29  
6/5,12,19,26 7/3,10,17,24  
8/7,21,28 9/4

※準備物：歳時記、国語辞典、ノート、筆記用具

**親子リトミック教室**

**金 4/12** 受講料 11,820円税込

リトミックは音楽とともに動き、思い、表現することを通じて音楽を感じることの大切さを学び、あわせて音楽に必要な能力を育てます。幼児期の一歩の教養はお母さんです。お父さんと一緒に楽しく音楽を感じましょう。

A/10:00~11:00 B/11:00~12:00  
1歳半~3歳 3歳~5歳

講師：栗本 美香子・安井 みづほ

回数：各全20回 開講曜日：金曜日  
場所：活動室(2) 募集人員：各10組

開催日：4/12,19,26 5/10,17,24,31  
6/7,14,21,28 7/5,12,19,26  
8/2,9,30 9/6,13

教材費：1,300円程度(別途必要)  
※最初の準備物：クレヨンか色鉛筆、ハサミ、のり、セロテープ

**太極拳・気功・ヨガ**

**金 4/12** 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、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(勉強会シニア主宰)

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：4/12,19,26 5/10,17,24,31  
6/7,14,21,28 7/5,12,19,26  
8/2,9,23,30 9/6

※最初の準備物：筆記用具、ノート、かかどのない靴

**阿波踊りそめき教室**

**金 4/12** 受講料 9,480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：村屋 佐伴苗(徳島佐苗会所属)

回数：全18回 時間：18:30~20:00  
開講曜日：金曜日 場所：活動室(2)

募集人員：20名  
開催日：4/12,19,26 5/10,17,24  
6/7,14,21 7/5,12,19  
8/2,9,23 9/6,13,20

※最初の準備物：三味線、撥、指かけ、ヒザゴム、筆記用具

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。詳しくは

シビックセンター3階事務局へ (Tel.088-626-0408) (文化講座のつづきは裏面へ)

**やさしい自力整体**

**金 4/12** 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：4/12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31  
6/7, 14, 21, 28 7/5, 12, 19, 26  
8/2, 9, 23, 30 9/6

※最初の準備物：タオル、動きやすい服装

**イタリア語教室**

**金 4/19** 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しょう。

A/18:00~19:30 A/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

場所：活動室(1) 募集人員：各15名

教材費：500円程度

開催日：4/19, 26 5/10, 17, 24, 31  
6/7, 14, 21, 28 7/5, 12, 19  
8/2, 9, 23, 30 9/6

※準備物：筆記用具 (ノート)

**暮らしに活かせる書道・ペン習字**

**金 4/19** 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：4/19, 26 5/10, 17, 24, 31  
6/7, 14, 21, 28 7/5, 12, 19  
8/2, 9, 23, 30 9/6

※最初の準備物：縦、横、下敷、紙、文筆、ペン、ペンなど、筆文字からペン字までなんでもお教えします。ご自分が学びたい道具をお持ち下さい。

**洋画**

**土 4/13** 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：4/13, 20, 27 5/11, 18 6/8, 15, 22  
7/6, 13, 20 8/10, 17, 24 9/15

教材費：10,000円程度 (別途必要)

(絵具等お持ちでない方のみ)

※最初の準備物：鉛筆(B~3B)2~3本またはコンテ等、消しゴム、B3画用紙2枚又はスケッチブックなど、画材は油絵具・アクリル絵具、パステル、色鉛筆等、自由にお持ち下さい。

**短期特別講座**

**不思議と書けるマンダラエンディングノート**

**月 4/8** 受講料 2,880円税込

40代以降の60%が興味を持っているエンディングノートは、最後まで書くことができる人は2%しかいません。

100%誰でも書けるマンダラエンディングノートで人生設計とエンディングを書いていきます。

講師：中村 一善 (寺院住職、高野山本山志願院住持)

回数：全3回 時間：10:00~11:30

開講曜日：月曜日 場所：活動室(1)

募集人員：10名 開催日：4/8, 15, 22

教材費：1,000円 ※準備物：筆記用具

**はじめて写経とちよっぴり法話**

**月 6/10** 受講料 3,740円税込

やってみたかったけれど、どうやったらいいのか分からない人のための写経です。作法に則り写経をします。ちよっぴり法話もあります。

講師：中村 一善 (寺院住職、高野山本山志願院住持)

回数：全3回 時間：10:00~12:00

開講曜日：月曜日 場所：活動室(1)

募集人員：10名 開催日：6/10, 17, 24

教材費：3,000円 (本、筆ペン、写経用紙、クリアファイル)

(文化講座のつづきは内側見開きへ)

**H31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

**まちかど博士講座案内**



**歴史文化遺産のブランド化**

**木 4/18** 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講義します。

講師：舘野 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：4/18 5/9 6/20 7/18

**三行コント**

**木 5/9** 受講料 無料

短歌、俳句、川柳に次ぐ短形文学・三行コントは、風刺コント、新聞コントとも呼ばれる。遊びどころを楽しみましょう。

講師：三原 茂雄 回数：全1回

時間：10:30~11:30 開講曜日：木曜日

場所：活動室(3) 募集人員：20名

開催日：5/9

**天井絵考**

**木 5/16** 受講料 無料

天井絵について、教室での講義や、現地でのバスツアーを通し、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2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：5/16 (講義)  
6/6 (現地講座：愛媛県 繁多寺、八坂寺)

※バスツアーへの参加費は別途個人負担となります。

**女性目線で考える「防災」**

**日 6/9** 受講料 無料

ワークショップ、防災ゲーム等を通じて、大災害が起こった時、女性目線で生き抜くための方法を考える。

講師：大宮 佐知子 回数：全1回

時間：10:30~12:00 開講曜日：日曜日

場所：活動室(4) 募集人員：20名

開催日：6/9 対象：女性



講座の詳細情報は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/>

**申し込み受付期間**

**2月15日(金)~3月6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6日必着) に申し込みください。

◆注意事項◆  
・電話での申し込みも可能です。  
・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。親子リトミックは、1歳半~5歳の幼児と保護者が対象です。  
・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、ゆがみ直し整体、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。

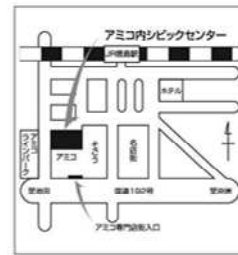
◆受講者の決定◆  
・3月6日(水)の時点で定員を超えた場合は抽選で受講者を決定します。(公開抽選日3月7日(木)午前11:00~)  
・受講資格者のみハガキで通知します。  
・申し込み者が定員に満たない講座は中止することがあります。  
・受講の権利を他の方に譲渡することはできません。  
・定員に満たない講座は引き続き受付します。

**受講料納入期間**

**3月9日(土)~3月23日(土)**

◆受講手続◆  
・法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**