

やさしい自力整体

金 4/17 受講料 12,210円税込

ゆったりとした静かな動きで体のゆがみを取り、理療のプロポジションを作り、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 (日本健康体業師) 回数：各全20回 開講曜日：金曜日
場所：活動室② 募集人員：各18名
開催日：4/17,24 5/1,8,15,22,29
6/5,12,19,26 7/3,10,17,31
8/7,21,28 9/4,11
※最初の準備物：タオル、動きやすい服装

イタリア語教室

金 4/17 受講料 12,170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、話せて話めるようになりましょう。

A/19:00~19:30 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
場所：活動室① 募集人員：各15名
教材費：500円程度
開催日：4/17,24 5/1,15,22,29
6/5,12,19,26 7/3,10,17,31
8/7,21,28 9/4
※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 4/17 受講料 12,270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：4/17,24 5/1,15,22,29
6/5,12,19,26 7/3,10,17,31
8/7,21,28 9/4
※最初の準備物：墨、筆、墨下敷紙、文鎮、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。

脳トレエクササイズでブレイル予防

金 4/10 受講料 6,600円税込

コグニサイズなど、体を動かしながら脳トレをします。身体のコンディショニングも行いながら、頭と身体両方のアンチエイジングに楽しく取り組めます。

講師：赤枝 尚美 (健康福祉運動指導者、徳科西師、市民活動支援士、まちかど博士)
回数：全10回 時間：13:30~14:30
開講曜日：金曜日 場所：活動室②
募集人員：15名
開催日：4/10,24 5/8,22 6/12,26
7/10,17 8/7,21
対象：英語などから運動を止められていない方

洋画

土 4/18 受講料 11,880円税込

自由に楽しく、深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：田中 尚美 (絵画等お持ちでない方も)
回数：全10回 時間：13:00~15:00
開講曜日：土曜日 場所：活動室③
募集人員：20名
開催日：4/18,25 5/2,9,16,23,30
6/6,13,20,27 7/4,11,18,25
8/1,8,15,22,29 9/5,12,19,26
10/3,10,17,24 11/7,14,21,28
12/5,12,19,26 1/2,9,16,23,30
2/6,13,20,27 3/6,13,20,27
4/3,10,17,24 5/1,8,15,22,29
6/5,12,19,26 7/3,10,17,31
8/7,21,28 9/4
※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。

ホームページのご案内

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も盛りだくさんです。ぜひ一度覗いてみてください。

<http://www.civico-center.jp/>

令和2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



木 4/16 受講料 無料

4人兄妹を10年育てながら、科学論文と向き合い、様々な親子と出会ってきた経験から行きついた結論「親が自分を大切にすることが子の豊かな人柄を育てる」について語る

講師：なかわら あけみ 回数：全1回
時間：10:30~12:00 開講曜日：木曜日
場所：活動室③ 募集人員：20名
開催日：4/16

木 5/14 受講料 無料

和算の比較的美しい話に筆石遊びがあります。有名な分かりやすいものを3つ紹介します。

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：5/14

天井絵考

木 5/14 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：5/14(講義)
6/4(現地講座：香川川 照澤寺、原島寺)
※バスツアーへの参加費は別途個人負担となります。

歴史文化遺産のブランド化

木 4/16 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」「旧徳島城表御殿遺構」のブランド化について観光ガイドの視点から話します。

講師：渡野 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：4/16 5/21 6/18 7/16

マイタイムラインを作ろう！〜震災災害〜

日 6/14 受講料 無料

震災災害時に安全にどう避難するのか？住んでいる地域や個人の状況によって変わります。ハザードマップを確認し自分の行動タイムラインを考えます。

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① 募集人員：20名
開催日：6/14

申し込み受付期間

2月15日(土)~3月6日(金)

◆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階事務局長 (3月6日必着) にお申し込みください。

◆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、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。

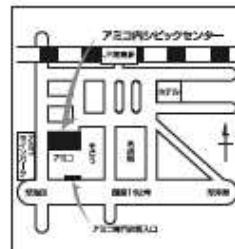
◆受講者の決定◆
・3月6日(金)の時点で定員を超えた場合は抽選で受講者を決定します。(公開抽選日3月7日(土)午前11:00~)
・受講資格者のみハガキで通知します。
・申し込み者が定員に満たない講座は中止することがあります。受講の権利を他の方に譲渡することはできません。
・定員に満たない講座は引き続き受付します。

受講料納入期間

3月9日(月)~3月23日(月)

◆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.civico-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、開講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。

アメリカンフラワー教室

月 4/13 受講料 13,200円税込

簡単な着先の作業で、1本のワイヤーからクリスタルな花びらや葉が出現します。美しく遊んでみましょう。

講師：七條 美代子(トウペディアアート協会代表)

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：4/13, 20, 27 5/4, 11, 18, 25
6/1, 8, 15, 22, 29 7/6, 13, 20, 27
8/17, 24, 31 9/7

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

書道を楽しむ

月 4/13 受講料 7,480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(徳島書道会理事)

回数：全10回 時間：10:00~12:00
開講曜日：月曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名

開催日：4/13, 27 5/18 6/1, 15, 29 7/13
8/3, 24 9/7

※最初の準備物：筆、墨、紙、そのほかお持ちの書道用具 道具の貸出しもします。

パソコン・インターネット活用講座

水 4/8 木 4/9 受講料(午前・午後コース) 24,200円 / (夜間コース) 12,100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。Excel・Word・PowerPoint・メール・インターネット(ネット検索、インスタグラム、Googleストリートビュー)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 輝子(パソコンインストラクター)

回数：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) 4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/8, 15, 22, 29 8/5, 12, 19, 26 9/2, 9, 16
水曜(午後) 4/8, 15, 22 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/9, 16, 23, 30 8/6, 20, 27 9/3, 10, 17
水曜(夜間A) 4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24
水曜(夜間B) 7/8, 15, 22, 29 8/5, 12, 19, 26 9/2, 9, 16
水曜(夜間C) 4/8, 15, 22 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25
水曜(夜間D) 7/9, 16, 23, 30 8/6, 20, 27 9/3, 10, 17




きもの着装

木 4/16 受講料 13,200円税込

今、きものを学ぶ、きっと出会うあなたの本気の魅力、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(着物文化講師)

回数：全20回 時間：18:00~21:00
開講曜日：木曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名

開催日：4/16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16, 30
8/6, 20, 27 9/3, 10

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 4/20 受講料 7,920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 貴代見(健康体操指導士・ヨガインストラクター)

回数：各全15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：4/20, 27 5/11, 25 6/1, 8, 22, 29 7/6, 13, 27 8/3, 17, 24 9/7

※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 4/20 受講料 7,920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、美肌効果もあると言われてます。

講師：藤中 英子(美容美顔研究家本科課程修了)

回数：全10回 時間：10:00~12:00
開講曜日：月曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名

開催日：4/20 5/11, 25 6/8, 22 7/6, 27 8/17, 31 9/14

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

絵画・彩画画

月 4/20 受講料 7,480円税込

絵画・彩画画を皆さんで楽しく描きましょう。

講師：藤中 英子(美容美顔研究家本科課程修了)

回数：全10回 時間：10:00~12:00
開講曜日：月曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名

開催日：4/20 5/11, 25 6/8, 22 7/6, 27 8/17, 31 9/14

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

エアロビックダンス

木 4/16 受講料 7,920円税込

トレパンで楽しみながら健康に、男性も歓迎。

講師：菅原 暁(S/バ音楽オーナー)

回数：全15回 時間：10:30~12:00
開講曜日：水曜日 場所：さくらホール
募集人員：26名

開催日：4/16, 30 5/14, 21, 28
6/4, 11, 25 7/9, 16, 30
8/6, 20, 27 9/3

※準備物：身体を動かしやすいウェア

美しいヨガ・整体

木 4/16 受講料 13,200円税込

「美しいヨガ」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い痛みや不調をやわらげます。

講師：豊田 明美(日本健康体操指導士)

回数：全20回 時間：15:00~18:30
開講曜日：水曜日 場所：活動室(2)
募集人員：28名

開催日：4/16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16, 30
8/6, 20, 27 9/3, 10

※最初の準備物：マフラーのような長袖タオル、動きやすい服装

やさしいコーラス(合唱)

木 4/16 受講料 14,960円税込

美しい歌、なつかしい歌などを合唱して、歌謡表現の喜び、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 直子(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：38名(40歳以上の女性を対象)

開催日：4/16, 23, 30 5/7, 14, 21, 28
6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16, 30
8/6, 20, 27 9/3, 10

教材費：テキスト代1,000円程度(別途必要)

ストレスチェック&リラクゼーション

月 4/13 受講料 4,550円税込

普通に暮らしていても、ストレスって結構ありますよね。そんなストレスの正体を見極め、気楽にリラクゼーションして毎日を楽しくしましょう。

講師：森 隆子(臨床心理士・公認心理師)

回数：全6回 時間：10:00~11:30
開講曜日：月曜日 場所：活動室(2)
募集人員：15名

開催日：4/13 5/11 6/8 7/13 8/17 9/14

※最初の準備物：筆記用具、楽な服装

美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

水 4/15 受講料 10,230円税込

フラの入門で本格的な基本を身につけましょう。フラは体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。

講師：森 隆子(臨床心理士・公認心理師)

回数：全15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：28名 教材費：500円程度

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

※最初の準備物：動きやすい服装、水筒飲み物少々

歌唱教室

水 4/8 受講料 14,960円税込

発声の基礎を学び、美しい日本の歌、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：若狭 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：4/8, 15, 22 5/13, 20, 27 6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15, 22, 29 8/5, 19, 26 9/2, 23

教材費：愛唱歌曲集2,000円程度(別途必要)

織物教室

木 4/16 受講料 13,200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、衣裳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：4/16 5/14 6/11 7/9 8/6 9/3
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(既40型)

講師：三橋 淑代 時間：10:00~16:00 開講曜日：水曜日 場所：活動室(4) 募集人員：各26名

織物教室

木 4/23 受講料 11,000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：4/23 5/21 6/18 7/16 8/20
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：三橋 淑代 時間：10:00~16:00 開講曜日：水曜日 場所：活動室(4) 募集人員：各26名

織物教室

木 4/30 受講料 11,000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：4/30 5/28 6/25 7/30 8/27
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：三橋 淑代 時間：10:00~16:00 開講曜日：水曜日 場所：活動室(4) 募集人員：各26名

染物教室

水 4/15 藍染・草木染教室 受講料 14,850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：4/15 5/13, 27 6/3, 17 7/15, 29 8/5, 26 9/2

教材費：1回あたり1,000円程度(別途必要)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：ハサミ、定規、筆記用具

講師：三橋 淑代 場所：活動室(4)
講師：菊池 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 美実(型染の作家)、渡辺 千香

藍研究コース

水 4/22 受講料 11,550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：4/22 5/20 6/10 7/22 8/19 9/9

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 4/8 受講料 13,200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、鑑賞方法を学び、より楽しく充実した人生や季節を感じてもらうことを目指します。

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

講師：西池 みどり(俳句会・俳句会顧問)

回数：各全20回 開講曜日：水曜日
場所：活動室(1) 募集人員：各20名

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

※準備物：俳句記、国語辞典、ノート、筆記用具

親子リトミック教室

金 4/17 受講料 14,960円税込

リトミックは音楽ととも歌、舞、表現することを通して言葉を学ぶことの大変さを学び、お母さんやお父さんにも音楽の楽しさを伝えます。

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：4/17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17, 31 8/7, 21, 28 9/4, 11

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

太極拳・氣功・ヨガ

金 4/17 受講料 13,200円税込

人間の体は免疫能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・心身のリラクゼーション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、心のリラクゼーションを心がければなりません。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クゼーションさせ、健康で長生きしましょう。

講師：森 清孝(塾長会シママ主幹)

回数：各全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：4/17, 24 5/1, 8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17, 31 8/7, 21, 28 9/4, 11

※最初の準備物：筆記用具、ノート、かかとのない靴

阿波踊りぞめき教室

金 4/10 受講料 9,800円税込

お三味線の基本をマスターし、今までは一味違った阿波踊りを楽しんでみましょう。

講師：杉原 佐伸尚(徳島佐伸尚会所属)

回数：全15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：4/10, 17, 24 5/1, 8, 15, 22 6/5, 12, 19 7/3, 10, 17 8/7, 21, 28 9/4, 11

※最初の準備物：三味線、撥、掛かた、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 (TEL088-626-0408) (文化講座のつづきは裏面へ)