

太極拳・気功・ヨガ

金 10/9 受講料 13,200円税込

太極拳で体に負担のかからない運動を行い、気功とヨガで心と脳をリラックスさせます。楽しく心身の健康づくりに取り組みましょう。

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：10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27
12/4, 11, 18, 25 1/15, 22, 29
2/5, 12, 19, 26 3/5

※最初の準備物：筆記用具、ノート、かかとのない靴

やさしい自力整体

金 10/9 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 開講曜日：金曜日
場所：活動室(3) 募集人員：各15名

開催日：10/9, 16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27
12/4, 11, 18, 25 1/15, 22, 29
2/5, 12, 19, 26 3/5

※最初の準備物：タオル、動きやすい服装

イタリア語教室

金 10/16 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、話せて読めるようになりましょう。

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
場所：活動室(1) 募集人員：各12名

教材費：500円程度

開催日：10/16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27
12/4, 11, 18 1/15, 22, 29
2/5, 12, 19, 26 3/5

※準備物：筆記用具(ノート)

阿波踊りぞめき教室

金 10/9 受講料 9,800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：柗屋 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：10/9, 16, 23 11/6, 13, 20
12/4, 11, 18 1/8, 15, 22
2/5, 12, 19 3/5, 12, 19

※最初の準備物：三味線、撥、指かけ、ヒザゴム、筆記用具

暮らしに活かせる書道・ペン習字

金 10/16 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：10/16, 23, 30 11/6, 13, 20, 27
12/4, 11, 18 1/15, 22, 29
2/5, 12, 19, 26 3/5

※最初の準備物：硯、筆、墨、下敷紙、文鎮、ペン、筆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 10/3 受講料 11,880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：岡本 真貴子(日本美術家連盟会員、美術文化協会会員、臨床美術士)

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：10/3, 17, 31 11/7, 14, 28 12/5, 19
1/16, 23, 30 2/6, 20, 27 3/24

教材費：3,000円程度(各日程の教材費として、自由制作画材は含まない)

※最初の準備物：筆記用具、スケッチブックまたはクロッキー帖他 自由にお気に入りの画材をお持ちください。

(文化講座のつづきは内側見開きへ)

まちかど博士講座



天井絵考

木 10/15 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て、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：10/15(講義)
11/5(現地講座：香川県 郷照寺、屋島寺)

※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 10/22 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話します。

講師：讀野 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：10/22 11/19 12/17 1/21

お酒と微生物

日 10/25 受講料 無料

お酒を造る微生物について解説します。また2回目は酒造場にてお酒造りを見学します。

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(3) 募集人員：20名

開催日：10/25(講義)
11/22(現地講座：斎藤酒造場 徳島市佐古)

数学者が主役や脇役の物語を紹介

木 10/22 受講料 無料

鏡花の「なゝもとさくら」は陰陽の数学教師。太宰治「美について」の数学の話は難しい。尾崎紅葉の「多情多恨」は徳島の数学者・三守守がモデル。数学者を扱った小説など、数学に興味を持っていただくための書籍を紹介します。

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：10/22

知っておきたい防災講座

土 1/23 受講料 無料

避難リュックに入れておいてもらいたい便利グッズの紹介と、家庭にあるものを利用して、災害時に必要なグッズを作成します。(例 簡易トイレなど)

講師：大宮 佐知子 回数：全1回
時間：10:30～12:00 開講曜日：土曜日
場所：活動室(4) 募集人員：15名

開催日：1/23

R2年度

後期 10月～3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

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。
<https://www.civic-center.jp/>

申し込み受付期間

9月2日(水)～9月15日(火)

◆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 (9月15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歳以上の女性が対象。
- ・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◆

- ・9月15日(火)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9月16日(水)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。

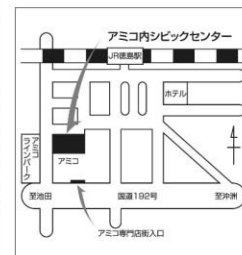
受講料納入期間

9月17日(木)～9月23日(水)

◆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
<https://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。

墨絵・彩墨画

月10/12 受講料 7,480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
(公益社団法人 日本・中国水墨交流協会会員)

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：10/12,26 11/9,30 12/14 1/18
2/1,15 3/1,15

※最初の準備物：書道用具(硯・墨・筆)、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

書道を楽しむ

月10/19 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(徳島書芸院常任理事)

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 教材費：3,000円程度
開催日：10/19 11/2,16 12/7,21 1/25
2/8,22 3/8,22

※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。

パソコン・インターネット活用講座

水10/14 木10/15 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・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12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)10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16 1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17
木曜(午前・午後)10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17 1/14,21,28 2/4,11,18,25 3/4,11,18
水曜(夜間A) 10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16
水曜(夜間B) 1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17
木曜(夜間A) 10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17
木曜(夜間B) 1/14,21,28 2/4,11,18,25 3/4,11,18




俳句

水10/14 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すことを目指します。

A/10:00～12:00 B/13:30～15:30

講師：西池 みどり(俳人協会会員・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：10/14,21,28 11/4,11,18,25
12/2,9,16,23 1/13,20,27
2/3,10,17,24 3/3,10

※準備物：歳時記、国語辞典、ノート、筆記用具

健康ヨガ

月10/12 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 喜代見(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：10/12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14 1/18,25 2/1,15,22 3/1

※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10/12 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います。

時間：18:00～19:30

終活の第一歩 住職さんとエンディングノートを書いてみよう

月10/12 受講料 3,360円税込

エンディングノートは、あなたが生きてきた証を残すものです。自分の思いをノートに込め、思いを共有することで、自分や家族がこれから幸せに生きていくためのノートです。簡単な質問に直感で答えを書き込んでいくうちにどんどん自分が見えてきます。

講師：中村 一善(寺院住職、マンダラエンディングノートファシリテーター)

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：10/12,19,26
教材費：1,100円 ※準備物：筆記用具

歌唱教室

水10/21 受講料 14,960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15回 時間：10:00～12:00
開講曜日：水曜日 場所：さくらホール

募集人員：25名

開催日：10/21,28 11/11,18,25
12/2,16 1/13,20,27
2/3,10,17 3/3,24

教材費：愛唱歌曲集2,000円程度(別途必要)

きもの着装

木10/8 受講料 13,200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、しかも苦しくない装い方をマスターし、自分らしいきもの美人を目指しましょう。

講師：太田 裕子(装道礼法講師)

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：10/8,15,22,29 11/5,12,19,26
12/3,10,17,24 1/14,21,28
2/4,18,25 3/4,11

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10/22 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15回 時間：13:00～15:00
開講曜日：木曜日 場所：さくらホール

募集人員：36名(40歳以上の女性を対象)

開催日：10/22,29 11/5,12,19,26
12/3,17 1/14,21,28
2/4,18,25 3/4

教材費：テキスト代1,000円程度(別途必要)

健康と科学(知っておきたい身体のスゴイはたらき)

月10/12 受講料 6,680円税込

私たちの体をつくっている全ての細胞や器官や臓器は、最終的には自らの脳の働きを支え続ける面をもっています。本講座では脳からはじめ、その後に一つの生物、一つの種として存続するためにどんな臓器や器官が存在して働いているかを、イラストや写真を中心にして説明していきます。

講師：村田 勝夫(鳴門教育大学名誉教授)

回数：全8回 時間：13:30～15:30
開講曜日：月曜日 場所：活動室(3)

募集人員：20名 教材費：1,000円程度
開催日：10/12,19,26 11/2,9,16,30 12/7

アメリカンフラワー教室

月10/12 受講料 13,200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。楽しく作品を作りましょう。

講師：七條 美代子(トウペビジュアルアート協会節師)

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：10/12,19,26 11/2,9,16,30
12/7,14,21 1/11,18,25
2/1,8,15,22 3/1,8,15

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

ストレスチェック&リラクセーション

月10/12 受講料 4,550円税込

普通に暮らしていても、プクプクと泡のように湧いてくるストレス。いろいろなストレス解消法を試しながら、リラクセーションして楽にいきましょう。

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：12名

開催日：10/12 11/9 12/14 1/18 2/8 3/8

※最初の準備物：筆記用具、楽な服装

織物教室

木10/15 基礎 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、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：10/15 11/12 12/3 1/14 2/4 3/4
教材費：織機代22,000円程度(手持ちのものでも可)他に「阿波の草染派色」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(機 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20名

木10/22 応用 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：10/22 11/19 12/10 1/21 2/18
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)

木10/29 創作 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：10/29 11/26 12/17 1/28 2/25
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：各20名

染め物教室

水10/21 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
開催日：10/21 11/11,25 12/2,16
1/13,27 2/3,17 3/3

教材費：1回あたり1,000円程度(別途必要)他に、「阿波の草染派色」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)、邊見 千香

水10/28 藍研究コース 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：20名(藍染・草木染教室修了者を対象)

開催日：10/28 11/18 12/9 1/20 2/10 2/24

教材費：「阿波の草染派色」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

美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

水10/14 受講料 10,230円税込

フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。またフラの動きは、体のスタイルを美しく整え、若返りを促します。入門フラで、健康で若々しい体を作りましょう。

講師：糸井 ゆみこ(ハレクラシアフラスタジオ代表)

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：26名 教材費：500円程度

開催日：10/14,21,28 11/11,18,25
12/2,9,16 1/13,20,27
2/10,17,24

※最初の準備物：動きやすい服装、水や飲み物少々

エアロビクダンス

木10/15 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：笹尾 緑(スバ笹尾オーナー)

回数：全15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：10/15,22,29 11/5,12,19
12/3,17 1/14,21,28
2/4,18,25 3/4

※準備物：身体を動かしやすいウェア

笑いヨガ・整体

木10/8 受講料 13,200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：15:00～16:30
開講曜日：木曜日 場所：活動室(2)

募集人員：12名

開催日：10/8,15,22,29 11/5,12,19,26
12/3,10,17,24 1/14,21,28
2/4,18,25 3/4,11

※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

脳トレエクササイズ

金10/9 受講料 9,570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。身体のコネクションもを行いながら、頭と身体両方のアンチエイジングに楽しく取り組みましょう。

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10回 時間：10:00～11:30
開講曜日：金曜日 場所：活動室(4)

募集人員：14名

開催日：10/9,23 11/6,20 12/4,18
1/15,29 2/5,19

対象：医師などから運動を止められていない方

※準備物：動きやすい服装、飲み物、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)