

## アメリカンフラワー教室

月 10/11 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(トウペティップアート協会 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  
教材費：ゲーシ2,200円、材料費1回につき500円程度  
開催日：10/11,18,25 11/1,8,15,22,29  
12/6,13,20 1/17,24,31  
2/7,14,21,28 3/7,14  
※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

## 墨絵・彩墨画

月 10/11 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：10/11,25 11/8,22 12/6,20  
1/24 2/7,21 3/7  
※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 10/18 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  
開催日：10/18 11/1,15,29 12/13  
1/17,31 2/14,28 3/14  
※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。

## 健康ヨガ

月 10/18 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：10/18,25 11/8,15,22 12/6,13,20 1/17,24,31 2/14,21,28 3/7  
※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 10/18 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、美肌効果もあるとされています。

時間：18:00~19:30

## 健康と科学(ウイルス・ワクチン・免疫力の基礎)

月 10/11 受講料 6,680円税込

本講座では「ウイルス・ワクチン・免疫力の基礎」について主として図やグラフを用いて紹介します。2019年12月に新型コロナウイルス感染症が中国で確認されて以来、パンデミックと称する感染が世界中に拡散した。現在のところ効果的な治療薬は十分ではないが、感染を予防するワクチン接種が効果的であることが注目される。この講座ではウイルスやワクチンや免疫力についての基礎的な事項をお話したい。

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：10/11,18,25 11/1,8,15,22,29

## 脳トレ・健康体操

火 10/12 受講料 9,410円税込

コロナ禍で体を動かすことが減っていませんか？簡単な体操と脳トレで体と頭を整え、日々のストレスを解消しましょう。一緒に健康運動を楽しみつつまでも頭と体を若く保ちましょう。

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：10:30~12:00  
開講曜日：火曜日 場所：活動室(2)  
募集人員：12名  
開催日：10/12,26 11/16,30 12/14  
1/11,25 2/8,22 3/8  
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

## 楽しい短歌

火 10/12 受講料 7,480円税込

自分の思いを楽しみながら短歌にしてみましょう。

講師：日向 海砂  
(徳島短歌連盟代表、徳島県歌人クラブ 会長)  
回数：全10回 時間：10:00~12:00  
開講曜日：火曜日 場所：活動室(3)  
募集人員：20名 教材費：500円  
開催日：10/12,26 11/9,30 12/14  
1/11,25 2/8,22 3/8  
※準備物：ノート、筆記用具

## 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

水 10/13 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(ハレクレアフラスタジオ 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：10/13,20 11/10,24  
12/8,15,22 1/12,19,26  
2/2,9,16 3/2,9  
※最初の準備物：動きやすい服装、水等飲み物少々

## 染め物教室

水 10/20 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：20名  
教材費：1回あたり1,000円程度(別途必要)  
他に、「阿波の草染淡色」(アキヤマセイコ著)のテキスト3,500円を使用する。  
開催日：10/20 11/10,24 12/8,22  
1/12,26 2/2,16 3/2  
※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：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、布川 紗子

水 10/27 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)  
教材費：「阿波の草染淡色」(アキヤマセイコ著)のテキスト3,500円を使用する。  
開催日：10/27 11/17 12/15 1/19 2/9 3/9  
※最初の準備物：ハサミ、糸、針、筆記用具

## 俳句

水 10/6 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・ゆまひ俳句会 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：10/6,13,20,27 11/10,17,24  
12/1,8,15,22 1/12,19,26  
2/2,9,16 3/2,9,16  
※準備物：歳時記、国語辞典、ノート、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

## パソコン・インターネット活用講座

**水 10/6 木 10/7** 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)10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23

水曜(夜間A) 10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8,15

水曜(夜間B) 1/12,19,26 2/2,9,16 3/2,9,16,23

木曜(夜間A) 10/7,14,21,28 11/11,18,25 12/2,9,16

木曜(夜間B) 1/13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24



## 歌唱教室

**水 10/20** 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: 若槻 佳子(徳島県音楽協会 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

教材費: 愛唱歌曲集2,000円程度(別途必要)

開催日: 10/20,27 11/10,24

12/8,15,22 1/12,19,26

2/2,9,16 3/2,23

## エアロビクダンス

**木 10/21** 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: 10/21,28 11/11,18,25

12/9,16,23 1/13,20,27

2/3,17,24 3/3

※準備物: 身体を動かしやすいウェア

## きもの着装

**木 10/14** 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、しかも苦しくない扱い方をマスターし、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

教材費: テキスト3,800円(別途必要)

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

※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 10/21** 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)

教材費: テキスト代1,000円程度(別途必要)

開催日: 10/21,28 11/11,18,25

12/9,16,23 1/13,20,27

2/3,17,24 3/3

## 織物教室

**木 10/14** 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

教材費: 織機代22,000円程度(手持ちのものでも可)他に「阿波の草染染色」(アキヤマセイコ著)のテキスト3,500円を使用する。

開催日: 10/14 11/11 12/2 1/13 2/10 3/3

※最初の準備物: はさみ、筆記用具、メジャー、とじ針、卓上機(縫40羽)

**木 10/21** 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

教材費: 織機が必要(機種は問いません)

開催日: 10/21 11/18 12/9 1/20 2/17

※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 10/28** 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

教材費: 織機が必要(機種は問いません)

開催日: 10/28 11/25 12/16 1/27 2/24

※最初の準備物: 卓上機、織用具、手持ちの糸、筆記用具

◆講師: 三輪 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

## 笑いヨガ・整体

**木 10/14** 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: 10/14,21,28 11/4,11,18,25

12/2,9,16,23 1/13,20,27

2/3,10,17,24 3/3,10

※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

## 親子リトミック教室

**金 10/15** 受講料 14,960円税込

リトミックは音楽とともに動き、歌い、表現することを通じて音楽を感じる大切さを学び、あわせて音楽に必要な聴能力を育てます。幼児期の一番の教師はお母さんです。お子さんと一緒に楽しく音楽を感じましょう。

A/10:00~11:00 1歳~3歳 B/11:00~12:00 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8組

教材費: 1,300円程度(別途必要)

開催日: 10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17,24

1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18

※最初の準備物: クレヨンか色鉛筆、ハサミ、のり、セロテープ

## 水彩画

**金 10/8** 受講料 7,480円税込

花や風景など身近なモチーフを、透明水彩絵具や水彩色鉛筆で楽しく描きましょう。

講師: 中山 清子(元徳島県造形教育協会会長)

回数: 全10回 時間: 10:00~12:00

開講曜日: 金曜日 場所: 活動室(4)

募集人員: 20名

開催日: 10/8,22 11/5,19 12/3,17

1/21 2/4,18 3/4

※準備物: 水彩用画一式・スケッチブック・筆記用具

※教材費は必要に応じて集めます。



## 太極拳・気功・ヨガ

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

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

※最初の準備物：タオル、動きやすい服装

## イタリア語教室

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

※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 10/15** 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す。

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

※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ください。

## 阿波踊りぞめき教室

**金 10/8** 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：村屋 佐苗苗(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：10/8,15,22 11/12,19,26  
12/3,10,17 1/7,14,21  
2/4,18,25 3/4,11,18

※最初の準備物：三味線、撥、指かけ、ヒザゴム、筆記用具

## 洋画

**土 10/16** 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  
教材費：1,000円程度(各日程の教材費として、自由制作画材は含まない)  
開催日：10/16,23,30 11/13,20,27 12/4,11,18  
1/15,22,29 2/5 3/12,20

※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

## 貴族の教養書「口遊」の雑事門を読む

**木 10/14** 受講料 無料

雑事門は、本の中では、いわゆる数学部門といえる箇所である。貴族の教養として求められたものを紹介する。

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：10/14

## 歴史文化遺産のブランド化

**木 10/21** 受講料 無料

徳島県は“国宝”がない珍しい県です。徳島市内の代表的な歴史文化遺産「徳島城跡」と「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：10/21 11/18 12/16 1/20

## 知っておきたい防災講座 スマホ・パソコンを使ってわかる災害リスクを知る

**土 2/5** 受講料 無料

実際にスマホ・パソコンを使って、必要な情報の見方、使い方をお知らせします。災害時に便利なURLやアプリ等をご紹介します。

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：10名  
開催日：2/5  
準備物：Wi-Fi環境のあるスマホまたはパソコン

## 【新型コロナウイルス感染対策】

- ◎受講にあたって以下の対応をお願いします。  
受講当日にご自宅での検温  
当日のマスク着用  
備付消毒液での手指消毒  
その他ご自身の予防対策(うがい、手洗いなど)
- ◎以下の場合は受講をお控えください。  
37.5度以上の発熱が認められた場合  
発熱、咳など体調不良の症状がある場合  
同居されている方に感染や濃厚接触の可能性がある場合

- ◎その他、講座によってはこれ以外の感染対策をお願いする場合がございます。
- ◎シビックセンターでは以下の対策をしています。  
スタッフのマスク着用  
施設内に消毒液の設置  
換気のため、教室の出入口や窓を開放機、イス、備品などの定期的な消毒  
教室の座席などは間隔を離して配置
- ◎感染対策は状況によって変わる場合がございます。あらかじめご了承ください。



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。  
<https://www.civico-center.jp/>

R3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

## 申し込み受付期間

8月15日(日)～9月6日(月)

### ◆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、親子リトミックは、1歳半～5歳の幼児と保護者、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、併句、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6日(月)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8日(水)午前11:00～) ※9月7日は第1火曜日のため休館
- ・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。

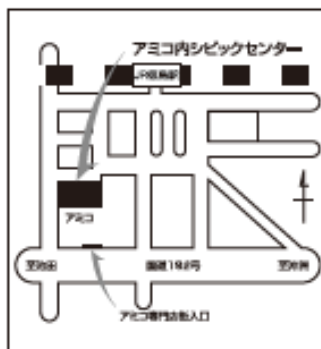
## 受講料納入期間

9月10日(金)～9月24日(金)

### ◆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