

# 文化講座案内

## 月 アメリカンフラワー教室

### 10/17 開講

ディップ液(樹脂液)とワイヤーを使い、簡単な手作業でクリスタルな花を作ります。

受講料 13,200円 (10月～3月 全20回分)

講師 七條 美代子  
(トウペディップアート協会 師範)

曜日:月曜日 時間:13:30～15:30

場所:活動室(4) 定員:20名

教材費:ゲージ2,200円、材料費1回につき1,000円程度

※最初の準備物:ペンチ(細め)、万能ばさみ、筆記用具

## 月 墨絵・彩墨画

### 10/3 開講

墨絵・彩墨画を皆さんで楽しく描きましょう。

受講料 7,480円 (10月～3月 全10回分)

講師 藤中 英子  
(公益社団法人 日本・中国水墨交流協会会員)

曜日:月曜日 時間:10:00～12:00

場所:活動室(4) 定員:20名

※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

## 月 書道を楽しむ

### 10/17 開講

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。

受講料 7,480円 (10月～3月 全10回分)

講師 岩本 志豪 (徳島書芸院常任理事)

曜日:月曜日 時間:10:00～12:00

場所:活動室(4) 定員:20名

※最初の準備物:筆、墨、紙、その他お手持ちの書道用具

◎道具の貸し出しもします。

## 月 健康ヨガ A・B

### 10/17 開講

ヨガのポーズで病気に負けない  
整った若々しい体をつくりましょう。

A13:00～14:30/B14:40～16:10

## 美容・健康・美顔ヨガ

### 10/17 開講

ヨガのポーズは自律神経を整えて  
くれたり、便秘や冷え性の解消、  
美肌効果もあると言われています。

時間 18:00～19:30

受講料 7,920円 (10月～3月 全15回分)

講師 吉成 喜代見 (健康体操指導士・ヨガインストラクター)

曜日:月曜日 場所:さくらホール 定員:各26名

※最初の準備物:動きやすい服装、タオル、足下は素足で行います。

## 火 楽しい短歌

### 10/11 開講

自分の思いを楽しみながら短歌にしてみましょう。

受講料 7,480円 (10月～2月 全10回分)

講師 日向 海砂  
(徳島短歌連盟代表、徳島県歌人クラブ会長)

曜日:火曜日 時間:10:00～12:00

場所:活動室(3) 定員:20名

教材費:500円

※最初の準備物:筆記用具、ノート

## 水 朗読を楽しみましょう

### 10/12 開講

いろいろな物語や詩をたしなむことで人生を豊かにしましょう。  
口を動かすことで呼吸系統が強くなり、頭の動きが活発になって、表情も元気になります。

受講料 7,100円 (10月～2月 全10回分)

講師 はなこ  
(朗読サークル「はるみ」「プロペラ」「とくしん」代表)

曜日:水曜日 時間:10:00～11:30

場所:活動室(2) 定員:15名

※最初の準備物:筆記用具

## 水 俳句 A・B

### 10/5 開講

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、鑑賞方法を学びましょう。

受講料 13,200円 (10月～3月 全20回分)

講師 西池 みどり  
(俳人協会会員・ひまわり俳句会主宰)

時間:A10:00～12:00/B13:30～15:30

曜日:水曜日 場所:活動室(3) 定員:各20名

※最初の準備物:歳時記、辞典類(国語辞典、電子辞書など)、ノート、筆記用具

## 水 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

### 10/19 開講

フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。入門フラで健康で若々しい体をつくりましょう。

受講料 10,230円 (10月～3月 全15回分)

講師 糸井 ゆみこ (ハレクレア フラストジオ徳島主宰)

時間:13:30～14:30

曜日:水曜日 場所:さくらホール 定員:26名

教材費:500円程度

※最初の準備物:動きやすい服装、水等飲み物少々

見出しの日は開講日です。講座の詳細な日程はホームページからダウンロード

水・木 パソコン・インターネット活用講座(水曜・木曜)

### 水曜 10/5 木曜 10/6 開講

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、インターネットなどを学習します。

講師 橋本 隆子(パソコンインストラクター)  
受講料 午前・午後 24,200円 (10月～3月 全20回分)  
夜間 Aコース 12,100円 (10月～12月 全10回分)  
夜間 Bコース 12,100円 (1月～3月 全10回分)  
時間:午前 10:00～12:00/午後 13:30～15:30/夜間 18:45～20:45  
曜日:水曜日・木曜日 場所:活動室(1) 教材費:2,500円程度  
定員:各12名 ※最初の準備物:筆記用具

水 歌唱教室

### 10/12 開講

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…。

受講料 14,960円 (10月～3月 全15回分)  
講師 若槻 佳子(徳島県声楽協会 元副会長)  
曜日:水曜日 時間:10:00～12:00  
場所:さくらホール 定員:25名  
教材費:愛唱歌 2,000円程度、マウスシールド 200円程度  
※新型コロナウイルス感染防止対策として、マスク、マウスシールドなどを着用し、換気、休憩をしながら行います。

水 染色教室 (基礎・創作)

### 基礎 10/12 開講

染色技法を学び、草木や藍など、自然から生まれる色の美しさを味わいましょう。

受講料 基礎 14,850円 (10月～3月 全10回分)  
創作 11,550円 (10月～3月 全6回分)

講師 菊田 映子、相原 昌子、佐々木 繁美、布川 妙子  
時間:基礎 10:00～15:30/創作 10:00～16:00  
曜日:水曜日 場所:活動室(4)  
定員:各20名 教材費:別途必要  
※最初の準備物:ハサミ、定規、筆記用具など

### 創作 10/19 開講

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。  
※基礎修了者対象

木 エアロビックダンス

### 10/13 開講

トレパンで楽しみながら健康に。男性も歓迎。

受講料 7,920円 (10月～3月 全15回分)  
講師 笹尾 緑(スパ笹尾オーナー)  
曜日:木曜日 時間:10:30～12:00  
場所:さくらホール 定員:26名  
※最初の準備物:体を動かしやすいウェア

木 織物 (基礎・応用・創作)

### 基礎 10/13 応用 10/20 創作 10/27 開講

自然な素材で、手軽な織機を使用。気軽に織物を楽しみましょう。

受講料 基礎 13,200円 (10月～3月 全6回分)  
応用・創作 11,000円 (10月～2月・3月 全5回分)

講師 三嶋 幾代 曜日:木曜日  
時間:10:00～16:00(全コース同じ) 場所:活動室(4)  
教材費:織機代(22,000円程度)手持ちのものでも可  
定員:各20名(応用は基礎修了者、創作は応用修了者対象)  
※最初の準備物:筆記用具、はさみ、メジャー、卓上機など

木 にこにこフレイル予防

### 10/13 開講

コロナ禍の今、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。

受講料 11,880円 (10月～3月 全15回分)  
講師 赤枝 尚美(まちかど博士、健康福祉運動指導者、歯科医師、市民活動支援士(健康・フィットネス))  
曜日:木曜日 時間:10:00～11:30  
場所:活動室(3) 定員:14名(医師から運動を止められていない方対象)  
※最初の準備物:動きやすい服装、飲み物、筆記用具

木 コンディショニングストレッチ

### 10/6 開講

やさしい体操、ゆったりとした呼吸とストレッチで体の調子を整え、いつまでも若々しく、機能的に動ける身体を目指しましょう。

受講料 13,200円 (10月～3月 全20回分)  
講師 土岡 美紀(健康運動指導士・コンディショニングインストラクター)  
曜日:木曜日 時間:13:00～14:30  
場所:活動室(3) 定員:15名  
※最初の準備物:バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物

木 笑いヨガ・整体

### 10/13 開講

「笑いヨガ」で健康で笑って暮らす毎日を始めましょう。ストレスや高血圧など様々な病に効果があります。その中で体中の整体を行い、痛みや不調をやわらげます。

受講料 13,200円 (10月～3月 全20回分)  
講師 豊田 明美(日本健康体操指導士)  
時間:15:00～16:30  
曜日:木曜日 場所:活動室(3) 定員:15名  
※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

するか、シビックセンター事務所で日程表を配布しています。詳しくはお問合せ

## 木 やさしいコーラス（合唱）

### 10/13 開講

美しい歌、懐かしい歌などを合唱して、歌唱表現の喜び・美しさを味わい、心身をリフレッシュしましょう。

受講料 14,960円（10月～3月全15回分）

講師 内藤 恵子（音楽講師）

曜日：木曜日 時間：13:00～15:00

場所：さくらホール 定員：36名（40歳以上の女性対象）

教材費：テキスト1,000円程度

※新型コロナウイルス感染防止対策として、マスクなどを着用し、換気、休憩をしながら行います。

## 木 きもの着装

### 10/13 開講

ひとりで簡単に、しかも苦しくない装い方をマスターすることで、自分らしいきもの美人を目指しましょう。

受講料 13,200円（10月～3月全20回分）

講師 太田 裕子（装道礼法講師）

曜日：木曜日 時間：19:00～21:00

場所：活動室（4） 定員：20名

教材費：テキスト3,100円

※最初の準備物：筆記用具、手持ちの小物全部

## 金 水彩画

### 10/14 開講

花や風景など身近なモチーフを透明感を生かして楽しく描きましょう。

受講料 7,480円（10月～2月全10回分）

講師 中山 清子（元徳島県造形教育協会会長）

曜日：金曜日 時間：10:00～12:00

場所：活動室（4） 定員：20名

教材費：必要な時のみ集金します。

※最初の準備物：水彩用具一式、スケッチブック、筆記用具

## 金 太極拳・気功・シニアの拳法

### 10/14 開講

太極拳と拳法で身体に負担のかからない運動をし、気功で心をリラックスさせ、健康で長生きをしましょう。

受講料 13,200円（10月～3月全20回分）

講師 森 清孝（勉強会シーマ主宰）

曜日：金曜日 時間：10:00～12:00

場所：活動室（3） 定員：20名

教材費：テキスト3,000円

※最初の準備物：筆記用具、ノート、かかとのない靴

## 金 やさしい日本画

### 10/7 開講

一緒に日本画を描きましょう。初心者の方はスケッチの仕方や、道具の使い方から指導します。経験のある方は、公募展にも挑戦できるようにレベルを上げた指導を行います。

受講料 7,480円（10月～2月全10回分）

講師 枇杷谷 千鶴子（日本美術家連盟会員）

曜日：金曜日 時間：10:00～12:00

場所：活動室（4） 定員：20名

※最初の準備物：スケッチブック、鉛筆など

◎初回に材料や準備する道具の説明をします。

## 金 親子リトミック

### 10/14 開講

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諸能力を育てます。お子さんと一緒に楽しく音楽を感じましょう。

受講料 14,960円（10月～3月全20回分）

講師 安井 みづほ

曜日：金曜日 時間：10:00～11:00

場所：活動室（2） 定員：10組

教材費：1,300円程度 対象：2歳～5歳の幼児と保護者

※最初の準備物：クレヨンか色えんぴつ、ハサミ、のり、セロハンテープ 足下は裸足で行います。

< キリトリ >

63円切手を貼ってください。

7 7 0 0 8 3 4

へキリトリ

徳島市元町一丁目二十四番地  
シビックセンター内  
公益財団法人  
徳島市文化振興公社 行

ください。(TEL088-626-0408)

令和4年度 後期(10月～3月)

# シビックセンター 文化講座募集

市民の皆さまの、新しい趣味の発見や、生きがい探しに！

## 申し込み受付期間

8月15日(月)～9月7日(水)

### ◆申込方法◆

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7日必着）にお申し込みください。

### ◆注意事項◆

- ・申し込みは電話、郵送、FAX、または直接申込書をお持ちください。
- ・申込書は用紙の内側にございます。切り離してご記入ください。
- ・受講対象者は、18歳以上の方です。

ただし、やさしいコースは、40歳以上の女性が対象、親子リトミックは、2歳～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◆

- ・9月7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9月8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。

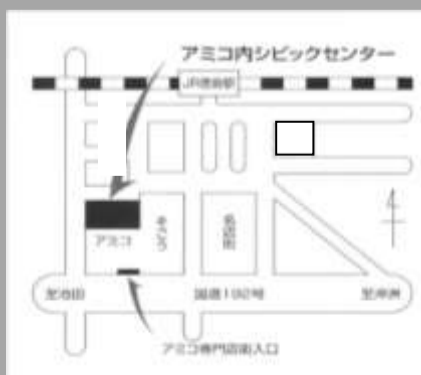
## 受講料納入期間

9月9日(金)～9月24日(土)

### ◆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◆



**受付時間**  
9:00～17:00  
**休館日**  
毎月第1火曜日

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/>

# まちかど博士 講座案内

## 木 歴史文化遺産のブランド化

### 10/20 開講

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講義します。

受講料 無料(10月～1月 全4回分)

講師 讃野 由高(まちかど博士)

曜日:木曜日 時間:13:30～15:00

場所:活動室(2) 定員:15名

## 木 天井絵考

### 2/16 開講

本講座では天井絵の歴史的背景、エピソードを分かりやすく解説します。

受講料 無料(2月 全1回分)

講師 山上 隆子(まちかど博士)

曜日:木曜日 時間:13:30～15:00

場所:活動室(2) 定員:15名

## 木 数の短い話

### 10/13 開講

誕生日に歳をとるのではなく前日である。聖徳太子の17条の憲法はなぜ17条なの…。などなど、数にまつわる短い話を思いつくまま話します。

受講料 無料(10月 全1回分)

講師 三原 茂雄(まちかど博士)

曜日:木曜日 時間:10:30～11:30

場所:活動室(2) 定員:15名

## 土 災害時の非常食を考える ～日頃からできること～

### 2/25 開講

災害時の非常食や衛生面で気をつけることなどを一緒に考えます。

受講料 無料(2月 全1回分)

講師 大宮 佐知子(まちかど博士)

曜日:土曜日 時間:10:30～12:00

場所:活動室(4) 定員:15名

### 【新型コロナウイルス感染対策】

#### ■受講いただく皆様へのお願い■

- ・受講当日は自宅にて検温をお願いします。37.5度以上の発熱がある場合は受講をご遠慮ください。
- ・発熱、咳など体調不良の症状がある場合は受講を見合わせてください。
- ・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は受講を控えてください。
- ・ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。
- ・教室への入室時に備え付け消毒液による手指消毒をお願いします。
- ・受講時には、ご自身のうがい、手洗いなど、感染予防にご協力ください。
- ・その他、講座によっては上記以外の感染対策をお願いする場合があります。

#### ■事務局での感染防止対策■

- ・スタッフは、マスクを着用し対応します。
- ・教室、施設内には、消毒液を設置しています。
- ・教室は、換気のため、出入口や窓を開放します。
- ・教室の机、イス、備品等は定期的に消毒しています。
- ・教室のレイアウトは、受講生間の距離が確保できるよう、近接配置を避けます。



講座の詳しい内容や日程は  
HP からご覧いただけます。  
<https://www.civic-center.jp/>

# 短期特別講座

全3回の短期講座です。日常の合間時間を使って、気軽に学びに来ませんか？



## 健康と科学（ウイルス・ワクチン・免疫力の基礎）

講師：村田 勝夫（鳴門教育大学名誉教授）

曜日：月曜日 時間：13：30～15：30 受講料：2,300円（全3回分）

教材費：1,000円（テキスト代） 準備物：筆記用具、ノート

開催日：10月17日、10月24日、10月31日

この講座ではウイルスやワクチン、免疫についての基礎的な事項を図やグラフを用いて紹介します。内容については新型コロナウイルスの特徴と対策、mRNA ワクチンの開発と接種効果などについてお話しします。



## はじめてのウクレレ

講師：仁木 宏一（日本ウクレレ協会員）

曜日：土曜日 時間：15：30～17：00 受講料：3,150円（全3回分）

教材費：500円（テキスト代） その他：ウクレレは貸し出します。

開催日：10月8日、10月15日、10月22日

ウクレレをはじめてみませんか？自由にリラックスして音楽を楽しみましょう。

## 金 やさしい自力整体 A・B

### 10/14 開講

ゆったりとした静かな動きで体のゆがみを取り、健康な心と体を作りましょう。

受講料 12,210円 (10月～3月全20回分)

講師 豊田 明美(日本健康体操指導士)

時間:A13:30～15:00/B15:15～16:45

曜日:金曜日 場所:活動室(3) 定員:各15名

※最初の準備物:動きやすい服装、タオル

## 金 暮らしに活かせる書道・ペン習字

### 10/14 開講

のし袋の書き方など、日常に必要なポイントを楽しみながら書いていきましょう。初心者の方ぜひご参加ください。

受講料 12,270円 (10月～3月全18回分)

講師 藤中 英子(公益財団法人日本習字教育財団 八段位)

曜日:金曜日 時間:13:30～15:30

場所:活動室(4) 定員:20名

※最初の準備物:筆、硯、墨、紙、ペン、筆ペンなど

◎筆文字からペン字まで何でもお教えます。ご自分が受講を希望する道具をお持ちください。

## 金 阿波踊りぞめき教室

### 10/7 開講

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

受講料 9,800円 (10月～3月全18回分)

講師 杵屋 佐伴苗(徳島早苗会所属)

曜日:金曜日 時間:18:30～20:00

場所:活動室(2) 定員:20名

※最初の準備物:三味線、撥、指かけ、ヒザゴム、筆記用具

## 金 イタリア語 A・B

### 10/14 開講

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。

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、読む力を身につけましょう。

A18:00～19:30

B19:30～21:00

受講料 10,400円 (10月～3月全15回分)

講師 酒井 ツギ子(元徳島文理大学教授)

曜日:金曜日 場所:活動室(1) 定員:各12名

教材費:500円程度

※最初の準備物:筆記用具、ノート

< キリトリ >

## 文化講座申し込み書

講座名			
郵便番号			
住所			
フリガナ氏名	年代	男 女	
	20代・30代 40代・50代 60代・70以上		
電話番号	( )	-	

※氏名・住所等の情報については、講座事業以外には一切使用いたしません。

### 講座別記入欄

織物(基礎)	織り機の購入	する	45cm 65cm	しない
リトミック教室	子供の名前(フリガナ)	( )		
(A) (B)	子供の生年月日	平成	年	月 日

公益財団法人 徳島市文化振興公社

## 土 骨盤ストレッチ

### 10/15 開講

骨盤を支えるインナーマッスル(体の深部の筋肉)を活性化し、骨盤のゆるみ、ゆがみを改善し、ボディラインを整える体操を行います。

受講料 9,700円 (10月～3月全15回分)

講師 神原 文恵(バリエーションストレッチ・マスターインストラクター)

曜日:土曜日 時間:10:00～11:30

場所:活動室(3) 定員:15名

※最初の準備物:動きやすい服装

## 土 洋画 A・B

### 10/15 開講

自由に楽しく、描く喜びを味わいましょう。初心者歓迎。

受講料 11,880円 (10月～3月全15回分)

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)

時間:A13:00～15:00/B15:00～17:00

曜日:土曜日 場所:活動室(4) 定員:各20名

教材費:1,000円程度(各日程の画材費として)

※最初の準備物:筆記用具、スケッチブック、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。

申込書は直接お持ちいただくか、電話、郵送で受け付けています。  
郵送の方は、申込書を切り離して裏面に切手を貼ってお送りください。

電話申込先 088-626-0408