文化講座一覧 文化講座は、皆さんが余暇を活用し、生活をより豊かに

10/2 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 □:月曜□ 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

10/16 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

10/16 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。

受講料 7,920円 (10月~3月全15回分)

時 間 A13:00~14:30/B14:40~16:10

講師 吉成 喜代見(健康体操指導士・ヨガインストラクター)

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。

月 美容・健康・美顔ヨガ

10/16 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。

受講料 7,920円 (10月~3月全15回分)

時 間 18:00~19:30

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。

月 アメリカンフラワー教室

10/16 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

水朗読を楽しみましょう

10/11 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

10/11 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 歌唱教室

10/18 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

していただこうという趣旨で開講するものです。 <全 26 講座・39 教室募集>

水 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

10/18 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 フラスタジオ徳島主宰)

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

水

※最初の準備物:動きやすい服装、水等飲み物少々

(基礎・創作)

基礎 10/11 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。

創作 10/18 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

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

木 コンディショニングストレッチ

10/5 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・コンテ゛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 にこにこフレイル予防

10/12 開講

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。運動の苦手な方もお気軽にどうぞ。

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

水・木 パソコン・インターネット活用講座(水曜・木曜)

水曜 10/4 木曜 10/5 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 J-¼ 12,100円 (10月~12月 全 10 回分) 夜間 B J-¼ 12,100円 (1月~3月 全 10 回分)

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 15名 ※最初の準備物:筆記用具

木 織物(基礎・応用・創作)

基礎 10/5 応用 10/12 創作 10/19 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 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 エアロビックダンス

10/12 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 □:木曜□ 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 やさしいコーラス(合唱)

10/12 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

木 笑いヨガ・整体

10/12 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

親子リトミック

10/13 開講

金

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ことの大切さを学び、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 13,700円 (10月~3月全18回分)

講師 安井 みづほ

曜 □:金曜□ 時 間:10:30~11:30

場 所:活動室(2) 定 員:10組

教 材 費:1,000 円程度 対 象:2歳~4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。

金んやさしい自力整体A・B

10/13 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

10/13 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します。ご自分が受講を希望する 道具をお持ちください。

金 太極拳・気功・シニアの拳法

10/13 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 水彩画

10/13 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~3月全10回分)

講 師 中山 清子(元徳島県造形教育協会会長)

曜 □:金曜□ 時 間:10:00~12:00

場 所:活動室(4) 定 員:20名

教 材 費:モデル代500円

※最初の準備物:水彩用具一式、スケッチブック、筆記用具

〈 キリトリ 〉

63 円切手 を貼って ください。 7 7 0 0

0 8 3 4

徳島市立公益財団法人

徳島市元町一丁目二十四番地

行

振興公社



申し込み受付期間

8月15日(火)~9月8日(金)

く定員に空きのある講座は受付期間終了後も引きつづき受付けます>

① 申 込 方 法

- ・申し込みは電話でも受け付けています。
- ・郵送、FAX、または直接お持ちいただく場合は、申込書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8日必着)にお申し込みください。
- ・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。

② 注 意 事 項

- ・受講対象者は、18歳以上の方です。ただし、やさしいコーラスは、40歳以上の女性が対象、 親子リトミックは、2歳~4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。

③ 受講者の決定

- ・9月8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9月9日(土)午前11:00~)
- ・受講資格者のみハガキ(決定通知書)で通知します。
- ・申し込み者が定員の半数以下の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。

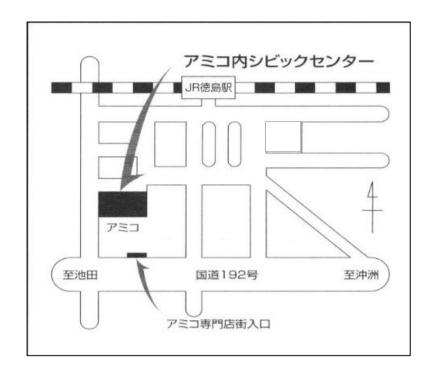
(公財) 徳島市文化振興公社 問合せ・申込み Tel 088-626-0408

受講料納入期間

9月12日(火)~9月22日(金)

◆受講手続◆

- ・ハガキ(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(下記)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。



◆お問合せ・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/

まちかど博士講座一覧

まちかど博士とは、自分が身につけた知識や経験を地域社会のために活かしたいという思いで研究を深められている人たちのことです。シビックセンターが新たな文化の発掘を目的として公募により認定しました。

水害に備える防災術

10/7 開講

ペットボトル雨量計やダンボールトイレなど、みんなで防災グッズを作成します。

受講料無料(10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(1) 定 員:15 名 材料代:100円

一人遊び(一筆書き、ハノイの塔、おひろいもの、鴛鴦遊び)

10/12 開講

数学の遊びの中でも一人で遊べるものを紹介します。

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

木 歴史文化遺産のブランド化

10/19 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 由髙(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

2/22 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。今回は西日本の神社・寺院の天井絵についてお話しします。

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

金阿波踊りぞめき教室

10/13 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 8,000円 (10月~3月全18回分)

講 師 杵屋 佐伴苗(徳島佐苗会所属)

曜 日:金曜日 時 間:18:30~19:30

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

± はじめてのウクレレ

10/14 開講

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。

受講料 12,100円 (10月~3月全12回分)

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

場 所:活動室(2) 定 員:12名

教 材 費:800円(テキスト代)

※最初の準備物:ウクレレ (お持ちでない方には貸し出しします)

〈 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 20代·30代 40代·50代 60代·70以上 女
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。

<th rowspan="2" style="background-color: lightblue; color: lightblue; col

公益財団法人 徳島市文化振興公社

金 イタリア語 A・B

10/13 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。

A18:00~19:30

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。

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

洋画 A・B

10/7 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。

受講をお考えの皆さまへ

- ◆ 見出しの日は講座の開講日です。
- ◆ 講座の詳しい日程はホームページ からご確認いただくか、事務所で 日程表を配布しています。
- ◆ 受講料は全回数分の金額です。



講座の詳しい内容や日程は ホームページから!! https://www.civic-center.jp/