

# 文化講座一覽

文化講座は、皆さんが余暇を活用し、生活をより豊かに

## 月 書道を楽しむ

### 4/10 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 (4月～9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 墨絵・彩墨画

### 4/3 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 (4月～9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 アメリカンフラワー教室

### 4/10 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 (4月～9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 健康ヨガA・B

### 4/17 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

### 4/17 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 (4月～9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。

## 水 俳句A・B

### 4/12 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 (4月～9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 朗読を楽しみましょう

### 4/12 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 (4月～8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 歌唱教室

### 4/19 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 (4月～9月 全15回分)

講師 若槻 佳子(徳島県音楽協会 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

※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。

## 水 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

### 4/19 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 (4月～9月 全15回分)

講師 糸井 ゆみこ (ハレクレア フラストアジオ徳島主宰)

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

していただくという趣旨で開講するものです。 <全 30 講座・39教室募集>

水・木 パソコン・インターネット活用講座(水曜・木曜)

**水曜 4/12 木曜 4/13 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 (4月～9月 全 20 回分)

夜間 A コース 12,100 円 (4月～6月 全 10 回分)

夜間 B コース 12,100 円 (7月～9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 **染色教室 (基礎・創作)**

**基礎 4/12 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 (4月～8月 全 10 回分)

創作 11,550 円 (4月～9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 4/19 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 **織物 (基礎・応用・創作)**

**基礎 4/13 応用 4/20 創作 4/27 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 (4月～9月 全 6 回分)

応用・創作 11,000 円 (4月～8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**

**4/20 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 (4月～9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 **コンディショニングストレッチ**

**4/13 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 (4月～9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 **にこにこフレイル予防**

**4/20 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 (4月～9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 **やさしいコーラス (合唱)**

**4/20 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 (4月～9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 **笑いヨガ・整体**

**4/13 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 (4月～9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

## 木 きもの着装

### 4/13 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 (4月～9月 全20回分)

講師 太田 裕子(装道礼法講師)

曜日:木曜日 時間:18:45～20:45

場所:活動室(4) 定員:20名

教材費:テキスト 3,300円

※最初の準備物:筆記用具、手持ちの小物全部

## 金 太極拳・気功・シニアの拳法

### 4/14 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 (4月～9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 親子リトミック

### 4/14 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 (4月～9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。

## 金 水彩画

### 4/14 開講

花や風景など身近なモチーフを透明感を活かして楽しく描きましょう。

受講料 7,480円 (4月～9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 やさしい自力整体 A・B

### 4/14 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 (4月～9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

### 4/14 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 (4月～9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。

< 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



令和5年度 前期(4月～9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

2月15日(水)～3月8日(水)

＜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け付けます＞

### 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（3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～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。

### ③ 受講者の決定

- ・3月8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 3月9日(木) 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

## 3月13日(月)～3月24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。

### 【新型コロナウイルス感染対策】

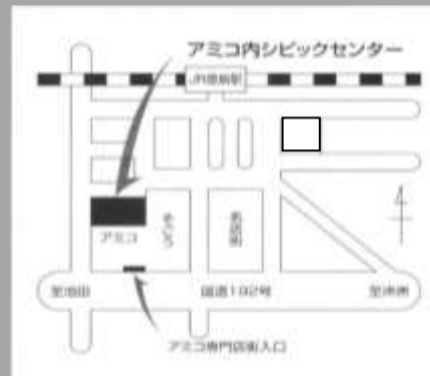
#### ■受講いただく皆様へのお願い■

- ・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、ご自身でのうがい、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。

### ◆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。

### 木 歴史文化遺産のブランド化

#### 4/14 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(4月～7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

#### 6/22 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。

受講料 無料(6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 幼児と遊ぶ数学遊び(トランプ遊び)

#### 5/11 開講

和算の目付字や魔法のカード(2進法)の思考を使ってのトランプ遊びをします。やり方を覚えて子どもや孫と遊びましょう。

受講料 無料(5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

準備物:トランプ ※どなたでも参加できます。

### 日 身近なもので応急手当!

#### 6/4 開講

身近のものを使って応急手当の仕方を学びます。どんなものが利用できるか個人ワークで考えます。

受講料 無料(6月 全1回分)

講師 大宮 佐知子(まちかど博士) 曜日:日曜日

時間:10:30～12:00 場所:活動室(1) 定員:15名

## 金 阿波踊りぞめき教室

### 4/7 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 8,000円 (4月～9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:18:30～19:30

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

## 金 イタリア語 A・B

### 4/21 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 (4月～9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

## 土 はじめてのウクレレ

### 4/8 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 (4月～9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)

## 土 洋画 A・B

### 4/15 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 (4月～9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。

< 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	しない	65cm
リトミック教室	子供の名前(フリガナ)	( )			
	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

## 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/>