



令和6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(木)～3月6日(水)

◆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 (3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、やさしいコースは、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◆

- ・3月6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7日(木)午前11:00～)
- ・受講資格は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。

←裏面は、阿波おどり会館『三味線教室』のご案内

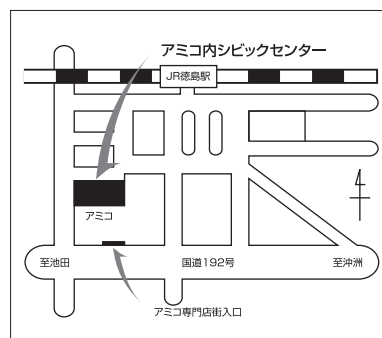
受講料納入期間

3月11日(月)～3月21日(木)

◆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。

お問合せ・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

文化講座一覧

シビックセンター文化講座は、皆さんが余暇を活用し、

月 書道を楽しむ

4/1 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：8,800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

4/8 開講

墨絵・彩墨画を皆さんで楽しく描きましょう。

受講料：8,800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

4/8 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：17,600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	美容・健康・美顔ヨガ
4/15 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。 A 13:00～14:30 B 14:40～16:10 受講料：9,900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。	4/15 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ています。 時間：18:00～19:30

水 俳句 A・B

4/10 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：17,600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)
曜日：水曜日
時間：A 10:00～12:00 / B 13:30～15:30
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

4/10 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：6,600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

4/17 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：13,200円(4月～9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

水 美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

4/17 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：9,900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)
曜日：水曜日 時間：13:30～15:00
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

生活をより豊かにしていただくという趣旨で開講するものです。(23講座開講)

水木 パソコン・インターネット活用講座(水曜・木曜)

水曜4/10 木曜4/11 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。

受講料：午前・午後 28,600円(4月～9月 全20回分)
夜間 Aコース14,300円(4月～6月 全10回分)
夜間 Bコース14,300円(7月～9月 全10回分)

講師：橋本 隆子(パソコンインストラクター)

曜日：水曜日・木曜日

時間：午前10:00～12:00/午後13:30～15:30/夜間18:45～20:45

場所：活動室(1) 定員：各15名

教材費：2,500円程度 ※最初の準備物：筆記用具

水 染色教室(基礎・創作)

基礎4/17 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 15,400円(4月～8月 全10回分)

創作 12,100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

曜日：水曜日

時間：基礎 10:00～15:00/創作 10:00～15:30

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4/24 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4/18 応用4/25 創作5/9 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)

定員：各20名(応用は基礎修了者、創作は応用修了者対象)

教材費：織機代(22,000円程度) 手持ちのものでも可

※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

4/18 開講

トレパンで楽しみながら健康に。男性も歓迎。

受講料：9,900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

4/18 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 元気シニアのフレイル予防

4/18 開講

コロナ前後での身体の変化に戸惑っていませんか?同じ様な悩みを抱えた仲間たちと、シンプルな体操やコグニサイズ、脳トレを通じて、元気なシニアを目指しましょう!

受講料：9,900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：15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)

4/18 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：13,200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

木 笑いヨガ・整体

4/18 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)

曜日：木曜日

時間：15:00～16:30

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

金 **水彩画**

4/26 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：8,800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**

4/12 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：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)

曜日：金曜日

時間：A 13:30～15:00 / B 15:15～16:45

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**

4/19 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：16,500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ます。ご自分が受講を希望する道具をお持ちください。

金 **イタリア語教室**

4/19 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。

受講料：9,900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 時間：18:00～19:30

場所：活動室 (1) 定員：15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**

4/20 開講

ウクレレをはじめてみませんか？自由リラックスして音楽を楽しみましょう。

受講料：8,800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：10:30～12:00

場所：活動室 (2) 定員：15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**

4/20 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：13,200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)

曜日：土曜日

時間：A 13:00～15:00 / B 15:00～17:00

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＞

63円切手を貼ってください。

7	7	0	-	0	8	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---

公益財団法人

徳島市文化振興公社

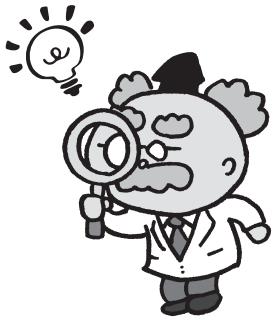
行

徳島市元町一丁目二十四番地

シビックセンター内

＜キリトリ＞

まちかど博士講座 一覧



まちかど博士とは、
自分の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

※会場はシビックセンターです。

木

歴史文化遺産のブランド化

4/18 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

土

女性目線で防災講座
ファミリータイムラインを作成しよう！

6/15 開講

ファミリータイムラインを作成しましょう。豪雨災害に対して、災害が起こる前から自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、避難時の“判断のサポートツール”として、また“行動チェックリスト”として活用していただけます。

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：土曜日
時 間：10:30～12:00 場 所：活動室（1）
定 員：15名

木

万葉集で和数字はどのように読まれているか

6/20 開講

和数字の一から十までが入った歌を紹介します。
この講座は、歌の中で数字がどのように読まれているのかを解説します。

受講料：無料（6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

< 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		来・電	
織物(基礎)	織り機の購入	45cm する 65cm	しない
その他 記入事項			

へ
キ
リ
ト
リ
へ

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ください。もしくは事務所で日程表を配布しています。
- ◆ 受講料は全回数金額です。



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/>

裏面は、阿波おどり会館『三味線教室』のご案内 ➡

阿波おどり会館

三味線教室



阿波っ子の心躍るリズムを楽しく学びませんか？
初心者も経験者も、一緒にぞめきや民謡を演奏しましょう！

4/5 開講

講座名：阿波おどり三味線教室

講師：杵屋 佐栄篠
(長唄佐門会、三味線師範)

受講料：16,500円(4月～9月 全15回分)

開催日：4/5、12、19、26 5/10、17、24
6/7、14、21 7/5、12、19
9/6、13

時間：18:15～19:15

曜日：金曜日

場所：阿波おどり会館 活動室(1)

定員：15名

教材費：2,000円

準備物：駒、撥、指かけ、膝ゴム、筆記用具

※講座で使用する三味線はこちらで準備します。

申し込み受付期間

2月15日(木)～3月6日(水)

◆申し込み方法◆

- ・阿波おどり会館に電話でお申し込みください。
- ・もしくは用紙内側の「文化講座申し込み書」に必要事項を記載の上、徳島市文化振興公社まで郵送してください。(3月6日必着)

◆注意事項◆

- ・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。)

◆受講者の決定◆

- ・3月6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。
- ・受講資格者にハガキで通知します。
- ・申し込み者が少ない場合は中止することがあります。
- ・定員に満たない場合は途中受講できます。
- ・受講の権利を他の方に譲渡することはできません。

受講料納入期間

3月11日(月)～3月21日(木)

◆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。
- ・支払場所 阿波おどり会館3階事務所
受付時間 9:00～17:00
- ・受講キャンセルの場合は、上記期間内に阿波おどり会館まで連絡をお願いします。
- ☆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。

〒770-0904 徳島市新町橋2丁目20番地

阿波おどり会館

問合せ・申込み Tel.088-611-1611

HP <https://awaodori-kaikan.jp>

