

令和8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!

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



ホームページQR

申し込み受付期間

2月15日(日)～3月9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 (3月9日必着)にお申し込みください。

◆注意事項◆

- ・電話、メールでの申し込みも可能です。
- ・メールの場合は、内側見開きの「メールでのお申し込み」を参考にお申し込みください。
- ・郵送で申し込みの場合は、申込用紙に切手を貼ってお送りください。
- ・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、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。
- 〈市内・市外の方を問わず受講できます〉

◆受講者の決定◆

- ・3月9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3月10日(火)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

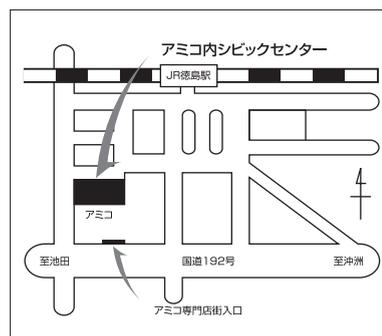
受講料納入期間

3月12日(木)～3月23日(月)

◆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
Mail kouza@cf.civic-center.jp
<https://www.civic-center.jp/>
※受付 9:00～17:00

休館日
毎月第1火曜日



阿波踊り会館

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！

※講座で使用する三味線は貸出します。

4/14 開講 火曜・午前

【講座名】阿波おどり三味線教室（火曜・午前）

【講師】杵屋 佐世篠

（長唄佐門会、三味線師範）

【受講料】16,500円（4月～9月 全15回分）

【時間】10:00～11:00

【曜日】火曜日

【場所】阿波おどり会館 活動室（1）

【定員】15名

【教材費】2,000円（全回数分）

【準備物】駒、撥、指かけ、膝ゴム、筆記用具

4/17 開講 金曜・夜間

【講座名】阿波おどり三味線教室（金曜・夜間）

【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）

【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（全回数分）

【準備物】駒、撥、指かけ、膝ゴム、調子笛、つや布巾、筆記用具

申し込み受付期間

2月15日(日)～3月9日(月)

◆申し込み方法◆①・②・③

- ①阿波おどり会館に電話でお申し込みください。
- ②内側見開きの「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9日必着）
- ③メールの場合は、内側見開きの「メールでのお申し込み」を参考にお申し込みください。

◆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9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。
- ・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12日(木)～3月23日(月)

◆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>



4月から始まる新講座

やさしいストレッチヨガ

4/10(金) 開講

やさしい体操と、ゆったりとした呼吸・ストレッチで心と体の調子を整え、健康で若々しく、いつまでも動ける身体を目指しましょう。

【受講料】12,100円(4月～9月 全18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】金曜日 【時間】10:00～11:30
 【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

はじめてのウクレレ(金・夜間)

4/17(金) 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。夜の講座なので、お仕事帰りの方にもおすすめの講座です。

【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】金曜日 【時間】19:30～21:00
 【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出します)

文化講座を気軽に体験!! ワンコイン(500円)体験キャンペーン開催中!

人気の文化講座を、1回500円で気軽にお試しいただけます。気になっていた講座を、この機会にぜひ体験してみませんか?

- お好きな講座を1回ご体験いただけます(1回につき1講座)
- ご予約はお電話にて承ります(要事前申込)
- 受講料は当日お支払いください

定員に達している講座をご参加いただけない場合がございます。開催時間が長い講座については、お時間を制限させていただきます。詳細はシビックセンター事務局までお気軽にお問い合わせください。

文化講座の会場は一般の方にも貸出しています

文化講座で使用している各施設は、一般の皆さまも有料でご利用いただけます。貸出可能な施設は、活動室が4部屋、さくらホール、ギャラリーがございます。

サークル活動、発表会、展示会など、さまざまな用途に応じてご利用いただけます。どうぞお気軽にご利用ください。

料金はホームページからご確認くださいませ。

予約方法など詳細につきましては、シビックセンター事務局までお気軽にお問い合わせください。

※利用内容により、料金が変わることがございます。



ホームページQR

< 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 しない 65cm
その他 記入事項		

↑キリトリ↓

メールでのお申し込み

講座名、〒番号、住所、氏名、フリガナ、電話番号、年代、性別 をお知らせください。

※左記の申し込み書と同じ内容をお知らせください。

織物(基礎)を希望される方は織機の購入を希望されるかお知らせください。

阿波おどり会館三味線教室も下記アドレスにお申し込みください。

メールアドレス kouza@cf.civic-center.jp

※QRコードからもアドレスを読み取れます。



裏面は、阿波おどり会館『三味線教室』のご案内 →

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、

墨絵・彩墨画

4/13(月) 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～8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

書道を楽しむ

4/20(月) 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
道具の貸出可。

アメリカンフラワー教室

4/6(月) 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 教授)

【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

健康ヨガA・B

4/20(月) 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

美容・健康・美顔ヨガ

4/20(月) 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】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。

俳句 A・B

4/8(水) 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

朗読を楽しみましょう

4/8(水) 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～9月 全10回分)

【講師】はなこ(朗読サークル「花いちもんめ」「プロペラ」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

歌唱教室

4/15(水) 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)

一宮 佳苗(音楽講師)

【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

美しく踊ろう若返りのハワイアンフラ

4/15(水) 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 フラストアスタジオ徳島主宰)

【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。



染色教室(基礎・創作)

基礎4/15(水) 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～9月 全10回分)

創作 12,100円(4月～9月 全6回分)

【講師】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4/22(水) 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

パソコン・インターネット活用講座

水曜コース4/8 木曜コース4/9 開講

初心者向けのパソコン講座。Excel、Word、生成AI(Copilot)、インターネットの活用方法などを学習します。

【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

織物(基礎・応用・創作)

基礎4/16(木) 応用4/23(木) 創作4/30(木) 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(30,000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

元気シニアのフレイル予防

4/16(木) 開講

加齢による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

コンディショニングストレッチ

4/9(木) 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

笑いヨガ・整体

4/16(木) 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

エアロビックダンス

4/16(木) 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

やさしいコーラス(合唱)

4/16(木) 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

水彩画

4/24(金) 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

暮らしに活かせる書道・ペン習字

4/17(金) 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します。ご自分が受講を希望する道具をお持ちください。

やさしい自力整体 A・B

4/17(金) 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

イタリア語教室

4/17(金) 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

はじめてのウクレレ(土・午前)

4/18(土) 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】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出します)

洋画

4/18(土) 開講

初心者から上級者まで、また美術の苦手な方から好きな方、どなたでも大歓迎です。自分のやりたい表現方法で作品作りを楽しんでいきましょう。

【受講料】13,200円(4月～9月 全15回分)

【講師】小川 しのぶ(モダンアート協会会員)

【曜日】土曜日 【時間】14:00～16:00

【場所】活動室(4) 【定員】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 >

85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