

# シビックセンター 短期文化講座 募集案内

アートを気軽に体験できます。新しい学びや趣味の発見にご活用ください。

## シニアのためのリトミック

講師:安井 みづほ (リトミック講師)

ピアノに合わせて体を動かし、歌いながら心・体・脳を楽しく活性化。やさしい内容で、初心者の方も安心して参加できます。参加者同士の交流もあり、笑顔あふれる時間です。

開催日時:6月12日(金)10:30~11:30  
ところ:活動室2/回数:全1回/準備物:動きやすい服、飲み物  
募集人数:15名/受講料:600円(税込、全1回分)



## 「花あそび」押し花アート

講師:吉野 由紀 (ふしぎな花倶楽部押し花アーティスト)

自然の色や形を楽しむ押し花アート講座です。どなたでも簡単に始められ、今回は見た目も涼やかなうちわを作ります。

開催日時:7月11日(土)10:00~12:00  
ところ:活動室4/回数:全1回  
募集人数:15名/受講料:1,200円(税込、全1回分)/材料500円



## 臨床美術入門 ししゃもをリアルに描いてみよう

講師:岡本 真貴子 (臨床美術士)

臨床美術は、創作を通して心の緊張をほぐし穏やかな気持ちを取り戻すアートプログラム。絵の上手下手に関係なく手を動かすことで、心が軽くなる体験ができます。



開催日時:7月2日(木)10:00~12:00  
ところ:活動室4/回数:全1回  
募集人数:15名/受講料:1,200円(税込、全1回分)/材料300円  
準備物:水彩用筆、水入れ(空き瓶でもなんでも可)、ウエットティッシュ

## はじめてでもできる やさしいパターンアート

講師:武市 理恵 (臨床美術士)

はじめての方でも楽しめるパターンアート体験。模様を描いて心を整える、やさしいひとときを過ごしませんか。※お一人参加の方がほとんどです。手ぶらで気軽にご参加ください。



開催日時:6月28日(日)13:30~15:00  
ところ:活動室2/回数:全1回  
募集人数:15名/受講料:900円(税込、全1回分)/材料100円

## アメリカンフラワー短期教室

講師:七條 美代子 (トガデザインアート協会教授)

ワイヤーと樹脂液から透明感のあるお花のリースを作ります。今回のテーマ:「涼」を求めて。



開催日時:6月28日(日)9:30~11:30  
ところ:活動室4/回数:全1回  
募集人数:15名/受講料:1,200円(税込、全1回分)/材料1,800円

## 暮らしに役立つ筆ペン講座

講師:藤中 英子 (書道・ペン習字講師)

日常生活に役立つ筆ペン講座です。美しく書くポイントを教えます。



開催日時:6月21日(日)10:00~12:00  
ところ:活動室4/回数:全1回  
募集人数:15名/受講料:1,200円(税込、全1回分)/準備物:筆ペン

## はじめてのダンス~からだで遊ぶ60分~

講師:西川 悠人 (ダンスインストラクター)

ダンスが初めての方でも安心して参加できます。音楽に合わせて体を動かし、年齢や経験を問わず楽しめる講座です。



開催日:6月11日(木)、6月18日(木)、6月25日(木)  
時間:18:30~19:30/ところ:活動室2/回数:全3回  
募集人数:15名/受講料:1,800円(税込、全3回分)  
準備物:動きやすい服装、シューズ、飲み物

## 声を出して元気に!健康吟短歌・吟俳句

講師:清谷 炯真 (日本呼吸振興協会会長)

人生の千恵(ちえ)の智恵(ちえ)たるころろざしのあるみじかい文を短歌、俳句と言いますが、先人やご自分で作ったものを声に出して歌ってみる。声を出すことは生きる力を発揮します。



開催日時:6月28日(日)、7月5日(日)、7月12日(日)  
時間:10:30~11:30/ところ:活動室2/回数:全3回  
募集人数:15名/受講料:900円(税込、全3回分)

## 東日本大震災から学ぶ 南海トラフ地震への備え

講師:大宮 佐知子 (まちかど博士)

東日本大震災の教訓を踏まえ、やがて来る南海トラフ地震への備えを考えます。国土省の重ねるハザードを使用し、自分の住む地域の危険を確認します。



開催日時:6月13日(土)10:30~12:00  
ところ:活動室1/回数:全1回  
募集人数:10名/受講料:無料/準備物:パソコンまたはスマートフォン

## 歴史四方山話

講師:讃野 由高 (まちかど博士)

徳島県は「国宝」のない唯一の県です。徳島県の代表的な歴史文化遺産についての「歴史よもやま話」を観光ガイドの視点からお話します。



開催日時:6月18日(木)、7月16日(木)  
時間:13:30~15:00/ところ:活動室2/回数:全2回  
募集人数:15名/受講料:無料

## 受付期間 5月15日(金)~5月29日(金)先着

メールでの  
申込方法  
受講料  
納入方法

次の情報<希望する講座名・お客様氏名・〒番号・ご住所・電話番号>を下記アドレスまで  
メールアドレス:kouza@cf.civic-center.jp  
6月3日(水)~6月10日(水)の間に、直接シビックセンター3階事務所で  
直接納入か、銀行振込で納入してください。



メールアドレスは  
QRコードからも読み取れます。

お申し込み  
お問合わせ

(088)626-0408

徳島市元町1丁目24番地(シビックセンター)  
公益財団法人徳島市文化振興公社

- 電話、メールまたは直接シビックセンター3階事務所に申し込みください。
- 受付時間 9:00~17:00/休館日(毎月第1火曜日、12月29日~1月3日)
- 受講対象 18歳以上の方
- 定員になり次第締め切りとし、5月29日の時点で申込者数が少ない講座は中止する場合があります。
- 受講資格者にはハガキ(受講決定通知書)で通知します。