申し込み受付期間

8月15日(土)～9月10日(木)

◆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、直接持ってきていただくか、**シビックセンター3階事務局宛**（9月10日必着）に郵送してください。
・電話、メールでのお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。

◆注 意 事 項◆

・**先着順ではありません。**
・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、整体ストレッチ、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◆

・９月10日(木)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11日(金)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

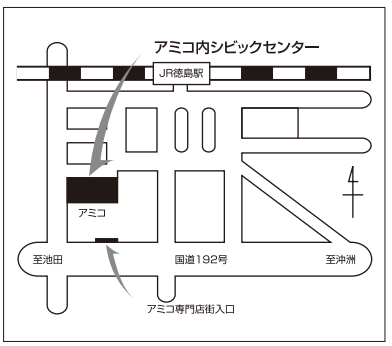
受講料納入期間

9月15日(火)～9月24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
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。

10/13 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】19,800円（10月～3月 全18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、調子笛、つや布巾、筆記用具

10/9 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】19,800円（10月～3月 全18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

8月15日(土)～9月10日(木)

◆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。（9月10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◆
・9月10日(木)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

9月15日(火)～9月24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 TEL088-611-1611
HP https://awaodori-kaikan.jp

⬅ 裏面は、シビックセンター『文化講座』のご案内

文化講座を気軽に体験!!

ワンコイン体験キャンペーン

500円 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?

- ☑ 何か新しいことを始めたい
- ☑ 気軽に始められる趣味が欲しい
- ☑ リラックスできる時間を持ちたい

ほかの講座は中のページをご覧ください。

- 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は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施設は、一般の皆さまもご利用いただけます。
「自主練習をしたい」「作品づくりに集中したい」「少人数の集まりをしたい」など、普段慣れ親しんだ空間を、あなたの活動にもご利用いただけます。

貸出可能な施設

活動室(4部屋)

さくらホール

ギャラリー

市民ギャラリー

料金等はホームページからご確認いただけます。

詳しい情報はホームページをご覧ください

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。

シビックセンター 088-626-0408 (受付時間 9:00~17:00) ホームページ https://www.civic-center.jp/

< 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	男 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。

講座別記入欄

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

公益財団法人　徳島市文化振興公社

< 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

10/5(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 (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　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

10/19(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 (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
道具の貸出可。

アメリカンフラワー教室

10/5(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 (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 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

10/19(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

10/19(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 (10月～3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

10/14(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 (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)
【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

10/14(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 (10月～3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

10/14(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 (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)
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

10/14(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 (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)
【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こうという趣旨で開講するものです。

パソコン・インターネット活用講座

水曜コース10/7　木曜コース10/8 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 (10月～3月 全20回分)
夜間　Aコース14,300円 (10月～12月 全10回分)
夜間　Bコース14,300円 (1月～3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

染色教室(基礎・創作)

基礎10/7(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。

創作10/14(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

【受講料】基礎 15,400円 (10月～2月 全10回分)
創作 12,100円 (10月～3月 全6回分)
【講　師】相原 昌子、佐々木 繁美、菊田 映子、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

織物(基礎・応用・創作)

基礎10/22(木) 応用10/29(木) 創作11/5(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 (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)
【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

エアロビックダンス

10/29(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 (10月～3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)

10/29(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 (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

元気シニアのフレイル予防

10/8(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 (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】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

笑いヨガ・整体

10/8(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 (10月～3月 全20回分)
【講　師】豊田 明美 (整体インストラクター)
【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

コンディショニングストレッチ

10/8(木) 開講

時間 13：00～14：30

やさしいストレッチヨガ

10/9(金) 開講

時間 10：00～11：30

やさしい体操と、ゆったりとした呼吸・ストレッチで体の調子を整え、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】木曜　13,200円 (10月～3月 全20回分)
金曜　12,100円 (10月～3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】木曜日・金曜日
【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

水彩画

10/23(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 (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　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

10/9(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 (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。

はじめてのウクレレ

金曜コース 10/9　土曜コース 10/10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。
金曜コースは夜の講座なので、お仕事帰りの方にもおすすめの講座です。

【受講料】8,800円 (10月～3月 全12回分)
【講　師】仁木 宏一 (日本ウクレレ協会会員)
【曜　日】金曜日・土曜日
【時　間】金曜日 19：30～21：00/土曜日 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

10/10(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造りを楽しんでいきましょう。

【受講料】13,200円 (10月～3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。

整体ストレッチA・B

10/9(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 (10月～3月 全20回分)
【講　師】豊田 明美 (整体インストラクター)
【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

10/9(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 (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　　【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

〈キリトリ〉

〈キリトリ〉

85円切手を貼ってください。

7 7 0 - 0 8 3 4

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