

太極拳・気功・ヨガ

金 10/12 受講料 11,820円税込

人間の体は免疫力という自ら病気を克服する自然治癒力を備えています。それを高め健康を維持するには、食事・運動・心(脳)のリラクセスが三大要素として大事です。特にストレスは健康の大敵で、心のリラクセスを常に心がけねばなりません。太極拳で体に負担のかからない運動を、気功とヨガで心と脳をリラクセスさせ、健康で長生きしましょう。

講師：森 清孝(勉強会シーマ主宰)
回数：全20回 時間：10:00~12:00
開講曜日：金曜日 場所：活動室(3)
募集人員：20名 教材費：テキスト3,000円
開催日：10/12,19,26 11/2,9,16,30
12/7,14,21 1/11,18,25
2/1,8,15,22 3/1,8,15
※最初の準備物：筆記用具、ノート、かかとのない靴

暮らしに活かせる書道・ペン習字

金 10/12 受講料 10,640円税込

のし袋の書き方などの日常に必要なポイントを、初心者の方から楽しみながら練習していきます。

講師：藤中 英子(公益財団法人日本習字教育財団 八段位)
回数：全18回 時間：13:30~15:30
開講曜日：金曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名
開催日：10/12,19,26 11/2,9,16,30
12/7,14,21 1/18,25
2/1,8,15,22 3/1,8
※最初の準備物：硯、筆、墨、下敷、紙、文鎮、ペン、筆ペンなど
筆文字からペン字までなんでもお教えします。ご自分が学びたい道具をお持ち下さい。

やさしい自力整体

金 10/12 受講料 9,150円税込

ゆったりとした静かな動きで体のゆがみを取り、理想のプロポーションを作り、健康な心と体を作りましょう。

A/13:30~15:00 B/15:15~16:45

講師：豊田 明美(日本健康体操指導士)
回数：各全20回 場所：活動室(3)
開講曜日：金曜日 募集人員：各18名
開催日：10/12,19,26 11/2,9,16,30
12/7,14,21 1/11,18,25
2/1,8,15,22 3/1,8,15
※最初の準備物：タオル、動きやすい服装

イタリア語教室

金 10/12 受講料 9,600円税込

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。

A/18:00~19:30 B/19:30~21:00

講師：酒井 ツギ子(前徳島文理大学教授)
回数：各全18回 開講曜日：金曜日
教材費：500円程度
場所：活動室(1) 募集人員：各15名
開催日：10/12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21
1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8
※準備物：筆記用具(ノート)

阿波踊りぞめき教室

金 10/12 受講料 9,480円税込

お三味線の基本をマスターし、今までとは一味違った阿波踊りを楽しんでみませんか?

講師：杵屋 佐伴苗(徳島佐苗会所属)
回数：全18回 時間：18:30~20:00
開講曜日：金曜日 場所：活動室(2)
募集人員：20名
開催日：10/12,19,26 11/2,9,30
12/7,14,21 1/11,18,25
2/8,15,22 3/1,8,15
※最初の準備物：三味線、撥、指かけ、ヒザゴム、筆記用具

洋画

土 10/13 受講料 8,870円税込

自由に楽しく、描く喜びを味わいましょう。初心者可。

A/13:00~15:00 B/15:00~17:00

講師：ふじい あさ(女流画家協会 会員)
回数：各全15回 開講曜日：土曜日
場所：活動室(4) 募集人員：各20名
開催日：10/13,27 11/10,17,24 12/8,22
1/12,19,26 2/9,16 3/2,9,21
教材費：10,000円程度(別途必要)
(絵具等お持ちでない方のみ)
※最初の準備物：鉛筆(B~3B)2~3本またはコンテ等、消しゴム、画用紙またはスケッチブックなど、画材は油絵具・アクリル絵具、パステル、色鉛筆等、自由にお持ち下さい。

H30年度 後期 10月~3月

シビックセンター

文化講座生 募集

公益財団法人 徳島市文化振興公社
受付時間 9:00~17:00
TEL(088)626-0408

まちかど博士講座案内

女性目線で考える“防災”

土 10/20 受講料 無 料

ワークショップを通して、避難所で女性ができることを考えます。

講師：大宮 佐知子 回数：全1回
時間：10:30~12:00 開講曜日：土曜日
場所：活動室(4) 募集人員：20名
開催日：10/20 対象：女性、子供

歴史文化遺産のブランド化

木 10/18 受講料 無 料

徳島県は“国宝”がない唯一の県です。徳島市内の代表的な歴史文化遺産「徳島城跡」「旧徳島城表御殿庭園」のブランド化について観光ガイドの視点から話します。

講師：讃野 由高 回数：全4回
時間：13:30~15:00
開講曜日：火・木曜日
場所：活動室(3) 募集人員：20名
開催日：10/18 11/13 12/20 1/17
資料代：100円 ※11/13のみ火曜日開催

短期特別講座

はじめて写経とちよっぴり法話

月 10/15 受講料 2,880円税込

やってみたかったけれど、どうやったらいいのかわからない人のための写経です。作法に則り写経をします。ちよっぴり法話もあります。

講師：中村 一善(寺院住職、高野山本山布教師心得)
回数：全3回 時間：10:00~11:30
開講曜日：月曜日 場所：活動室(1)
募集人員：10名 開催日：10/15,22,29
教材費：3,000円(本、筆ペン、写経用紙、クリアファイル)

天井絵考

木 10/18 参加費 700円税込

天井絵の設置されているお寺を訪問し、住職などのお話を聞き土地の風土や歴史文化を勉強します。

講師：山上 隆子 回数：全1回
時間：10:00~12:30 開講曜日：木曜日
場所：正法寺(藍住町)、安楽寺(上板町)
募集人員：20名 開催日：10/18
※会場は現地集合となります。移動手段のない方は事務局へお申し出ください。

源氏香と香の図、そして、計算表と香の図でのデザイン

木 10/18 受講料 無 料

一源氏香って何?香の図って何?香の図で簡単な数的デザインをしてみます(参加希望者は、お彼岸のお供え物に、源氏物語の「花散る里」の焼き印が刻印されているので探してみてください。お彼岸前になるとお店に並びます。興味が湧くと思いますよ。)

講師：三原 茂雄 回数：全1回
時間：10:30~11:30 開講曜日：木曜日
場所：活動室(3) 募集人員：20名
開催日：10/18



講座の詳しい情報はHPからご覧いただけます。その他楽しいイベント情報が盛りだくさんです。ぜひ一度覗いてみてください。
<http://www.civic-center.jp/>

申し込み受付期間

9月1日(土)~9月13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、シビックセンター3階事務局宛(9月13日必着)にお申し込みください。
- ◆注意事項◆
・電話での受付も可能です。
・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、やさしいコーラスは、40歳以上の女性。親子リトミックは、1歳半~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。

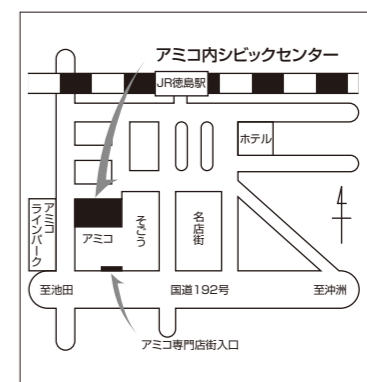
- ◆受講者の決定◆
・9月13日(木)の時点で定員を超えた場合は抽選で受講者を決定します。(公開抽選日9月14日(金)午前11:00~)
・受講資格者のみハガキで通知します。
・申し込み者が定員に満たない講座は中止することがあります。
・受講の権利を他の方に譲渡することはできません。
・定員に満たない講座は引き続き受付します。

受講料納入期間

9月15日(土)~9月24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。

◆お問い合わせ・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
<http://www.civic-center.jp/>
※受付9:00~17:00

休館日
毎月第1火曜日

アメリカンフラワー教室

月 10/15 受講料 11,820円税込

簡単な指先の作業で、1本のワイヤーからクリスタルな花びらや葉が出来上がります。楽しく遊んでみませんか。

講師：七條 美代子(トウペディッパート協会 師範)
回数：全20回 時間：13:30～15:30
開講曜日：月曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名
開催日：10/15,22,29 11/5,12,19,26
12/3,10,17 1/7,14,21,28
2/4,11,18,25 3/4,11
教材費：ゲージ1,600円、材料費1回につき500円程度
※最初の準備物：ペンチ(細め)、万能ばさみ(細いワイヤーが切れるもの)、筆記用具

書道を楽しむ

月 10/15 受講料 6,900円税込

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。

講師：岩本 志豪(徳島書芸院常任理事)
回数：全10回 時間：10:00～12:00
開講曜日：月曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名 材料費：3,000円程度
開催日：10/15,29 11/12,26 12/10
1/7,28 2/18 3/4,18
※最初の準備物：筆、墨、紙、その他お持ちの書道用具
道具の貸出もします。

墨絵・彩墨画

月 10/22 受講料 6,900円税込

墨絵・彩墨画を皆さんで楽しく描きましょう。

講師：藤中 英子(和光美術研究所本科課程修了)
回数：全10回 時間：10:00～12:00
開講曜日：月曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名
開催日：10/22 11/5,19 12/3,17
1/21 2/4,25 3/11,25

※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

パソコン・インターネット活用講座

水 10/10 木 10/11 受講料(午前・午後コース) 22,110円／(夜間コース) 11,050円税込

初心者を対象にしたパソコン・インターネット活用講座。Windows10のパソコンでExcel・Word・インターネット・メールなどを学びましょう。
(午前・午後)初級ステップアップコース／(夜間)実務向けコース

講師：橋本 隆子(パソコンインストラクター)
回数：(午前・午後)各全20回／(夜間)各全10回 開講曜日：水・木曜日
場所：活動室(1) 募集人員：各15名
教材費：2,500円程度(別途必要) ※最初の準備物：筆記用具
時間：(午前)10:00～12:00／(午後)13:30～15:30／(夜間)19:00～21:00
開催日：水曜(午前・午後) 10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13
木曜(午前・午後) 10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14
水曜(夜間A) 10/10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12
水曜(夜間B) 1/9,16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13
木曜(夜間A) 10/11,18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13
木曜(夜間B) 1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14



健康ヨガ

月 10/15 受講料 8,700円税込

ヨガのポーズで、病気に負けない体、整った若々しい体を作りましょう。

A/13:00～14:30

B/14:40～16:10

講師：吉成 喜代見(健康体操指導士・ヨガインストラクター)
回数：各全18回 開講曜日：月曜日 場所：ホール
募集人員：各26名
開催日：10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17
1/7,21,28 2/4,18,25 3/4,11
※最初の準備物：トレーニングしやすい服装、タオル

美容・健康・美顔ヨガ

月 10/15 受講料 8,700円税込

ヨガのポーズは自律神経を正常に整えてくれたり、血行をスムーズにしてくれるのはもちろん、便秘や冷え性の解消効果、美肌効果もあると言われています。

時間：18:00～19:30

講師：吉成 喜代見(健康体操指導士・ヨガインストラクター)
回数：各全18回 開講曜日：月曜日 場所：ホール
募集人員：各26名
開催日：10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17
1/7,21,28 2/4,18,25 3/4,11
※最初の準備物：トレーニングしやすい服装、タオル

ゆがみ直し整体

火 10/9 受講料 8,700円税込

サビた関節を若返らせ、筋肉をほぐし、身体のおちこちの凝りや痛みを取り除きましょう。
時間：14:00～15:15
募集人員：26名
※最初の準備物：長180cm幅30cmの布をリング状に縫った輪っかタオル、飲み物

講師：角石 洋子(健康体操指導士・FTPピラティスインストラクター・フィットネスヨーガインストラクター)
回数：各全18回 開講曜日：火曜日 場所：ホール
開催日：10/9,16,23,30 11/13,20,27 12/11,18 1/8,15,22,29
2/12,19,26 3/12,19

整体ピラティス

火 10/9 受講料 11,200円税込

整体をしながらピラティスを行います。膝痛、腰痛でお困りの方や、今までできていた動作が難しくなった方におすすめです。楽しく自分を癒やしましょう。
時間：15:30～16:45
募集人員：20名
※最初の準備物：長180cm幅30cmの布をリング状に縫った輪っかタオル、飲み物

健康と科学(薬の上手な使い方)

月 10/15 受講料 6,000円税込

人が病気をすると治療のための薬が必要となります。最近は副作用の少ない薬も数多く開発されていますが、使い方や飲み方が間違っていると、薬効が低下したり副作用が生じたりすることがあります。そのためには正しい知識を持つことが大切であり、本講座ではビジュアルなテキストを用いて、薬やサプリメントの飲み方や使い方そして新しい医療情報などについて学習することができます。

講師：村田 勝夫(鳴門教育大学名誉教授)
回数：全8回 時間：13:30～15:30
開講曜日：月曜日 場所：活動室(3)
募集人員：20名 教材費：2,000円程度
開催日：10/15,22,29 11/5,12,19,26 12/3

ロコモ予防！にこにこフィットネス

火 10/9 受講料 13,710円税込

ロコモって何？ロコモは要介護状態に繋がる可能性があります。腰痛体操や筋力低下を防ぐトレーニングなど、楽しみながら体を動かしましょう。

講師：赤枝 尚美(健康福祉運動指導者、歯科医師、市民活動支援士、まちかど博士)
回数：全15回 時間：10:00～11:30
開講曜日：火曜日 場所：活動室(2)
募集人員：12名
開催日：10/9,16,23 11/13,20,27
12/11,18 1/8,15,22
2/12,19,26 3/12
対象：医師などから運動を止められていない方。
※教材費1,000円～1,200円程度

染め物教室

水 10/17 藍染・草木染教室 受講料 11,820円税込

自然から生まれる色の美しさを味わっていただき、染色の技法の基礎を学びます。
なお、希望者のみアウトドアでの実習もいたします。

回数：全10回 時間：10:00～15:30
募集人員：30名
開催日：10/17,31 11/14,28 12/12
1/9,23 2/6,20 3/6
教材費：1回あたり1,000円程度(別途必要)他に、「阿波の草染涙色」のテキスト3,500円を使用する。
※最初の準備物：ハサミ、定規、筆記用具

◆開講曜日：水曜日 ◆場所：活動室(4)
◆講師：総括 アキヤマ セイコ(自然染色研究家)、相原 昌子(ろうけつ染作家)、菊田 映子(しぼり染作家)、佐々木 繁美(型染め作家)、邊見 千香

水 10/24 藍研究コース 受講料 9,150円税込

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。藍から染まる様々な色を試みます。

回数：全6回 時間：10:00～16:00
募集人員：30名(藍染・草木染教室修了者を対象)
開催日：10/24 11/21 12/19 1/16 2/13,27
教材費：「阿波の草染涙色」のテキスト3,500円を使用する。
※最初の準備物：ハサミ、糸、針、筆記用具

簡単！本格的なハワイアンフラ

水 10/17 受講料 9,770円税込

入門フラで、本格的なフラの基本を身につけましょう。フラは頭の体操と体の健康を兼ね備えています。またハワイアンの曲で癒されると元気が出ます。簡単なハワイアンフラの曲に合わせて楽しく踊りましょう。

講師：糸井 ゆみこ(ハレクレアフラスタジオ徳島主宰)
回数：全18回 時間：13:30～14:30
開講曜日：水曜日 場所：ホール
募集人員：26名 教材費：500円程度
開催日：10/17,24,31 11/7,14,21
12/5,12,19 1/9,23,30
2/6,13,20,27 3/6,13

※最初の準備物：動きやすい服装、水等飲み物少々

俳句

水 10/10 受講料 11,820円税込

初心者から、長年俳句をしている方まで、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、より楽しく充実した人生や余暇を過ごせることを目指します。

A/10:00～12:00 B/13:30～15:30

講師：西池 みどり(俳人協会会員・ひまわり俳句会副主宰)
回数：各全20回 開講曜日：水曜日
場所：活動室(3) 募集人員：各20名
開催日：10/10,24,31 11/7,14,21,28
12/5,12,19,26 1/9,16,23,30
2/6,13,20,27 3/6

教材費：1,300円程度(別途必要)
※準備物：歳時記、国語辞典、ノート、筆記用具

織物教室

木 10/11 基礎 受講料 9,770円税込

自然な素材で手軽な織機を使用。基礎的な平織を中心に、インテリア、衣類等の制作を通して気軽に「織物」を楽しみましょう。

回数：全6回
開催日：10/11 11/8 12/6 1/10 2/14 3/7
教材費：織機代22,000円程度(手持ちのものでも可)他に「阿波の草染涙色」のテキスト3,500円を使用する。
※最初の準備物：ハサミ、筆記用具、メジャーとじ針、卓上機(箆40羽)

◆講師：三嶋 幾代 ◆時間：10:00～16:00 ◆開講曜日：木曜日 ◆場所：活動室(4)

エアロビックダンス

木 10/11 受講料 9,660円税込

トレパンで楽しみながら健康に。男性も歓迎。

講師：笹尾 緑(スバ笹尾オーナー)
回数：全20回 時間：10:30～12:00
開講曜日：木曜日 場所：ホール
募集人員：26名

開催日：10/11,18,25 11/1,8,15,22,29
12/6,13,20 1/10,17,24,31
2/7,14,21,28 3/7

※準備物：身体を動かしやすいウェア

笑いヨガ・整体

木 10/11 受講料 10,650円税込

「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、うつ症状など様々な病に効果があります。その中でゆったりとした動きで身体中の整体を行い痛みや不調をやわらげます。

講師：豊田 明美(日本健康体操指導士)
回数：全20回 時間：15:00～16:30
場所：ホール 開講曜日：木曜日
募集人員：26名
開催日：10/11,18,25 11/1,8,15,22,29
12/6,13,20 1/10,17,24,31
2/7,14,21,28 3/7

※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

きもの着装

木 10/11 受講料 12,750円税込

今、きものを学ぶ。きっと出会えるあなたの本当の魅力。ひとりで簡単に、しかも苦しくない装い方をマスターし、自分らしいきもの美人を目指しましょう。

講師：太田 裕子(装道礼法講師)
回数：全20回 時間：19:00～21:00
開講曜日：木曜日 場所：活動室(4)
募集人員：20名
開催日：10/11,18,25 11/1,8,15,22,29
12/6,13,20 1/10,17,24,31
2/7,14,21,28 3/7

教材費：テキスト3,800円(別途必要)
※最初の準備物：筆記用具、手持ちの小物全部

やさしいコーラス(合唱)

木 10/11 受講料 11,820円税込

美しい歌、なつかしい歌などを合唱して、歌唱表現の喜び、美しさを味わうとともに、心身のリフレッシュをしましょう。

講師：内藤 恵子(音楽講師)
回数：全20回 時間：10:30～12:30
開講曜日：木曜日 場所：活動室(2)
募集人員：36名(40歳以上の女性を対象)
開催日：10/11,18,25 11/1,8,15,22,29
12/6,13,20,27 1/10,17,24,31
2/7,14,21,28 3/7

教材費：テキスト代1,000円程度(別途必要)

募集期間を過ぎても定員に満たない講座は引き続き受付しています。詳しくは

シビックセンター3階事務局へ (Tel088-626-0408)

(文化講座のつづきは裏面へ)