ふれあい健康館　第６６号

2024年 春号

# ふれあい通信

## 春期講座 受講生募集

### 魅力あふれる講座の中から 見つけよう！新しい趣味を！

◆コミュニティカレッジ
- ●健康・運動
- ●趣味・教養
- ●絵画
- ●手工芸
- ●音楽
- ●こども

◆パソコン講座

◆コミカレ短期講座

## 春からの新規講座紹介

### 鍵盤ハーモニカ

息を吹いて音を奏でるという複数の動作は脳の活性化や認知症予防にも効果的！簡単な童謡から懐かし歌謡曲まで幅広く弾いてみませんか♪

月２回月曜日　10:30～11:30　全12回

講師：福本 多賀子

### エレキギター教室

多彩な音が出せ、いろんなジャンルで使用できる楽器です！ギターの構え方から演奏の仕方まで一緒に楽しく学びましょう！

月１回月曜日　19:30～20:45　全６回

講師：出葉 広貴

### 親子で一緒に英語で遊ぼう

親子で楽しく英会話に触れて自然と英語が好きになるレッスンです！歌をうたったり絵本を読んで英語に親しみましょう！

月２回木曜日　①14:00～14:40

②15:00～15:40　全 12 回

講師：チェリー ヒラリオ


# ふれあい健康館

（徳島市生涯福祉センター）

〒770-8053　徳島市沖浜東２丁目１６番地

**TEL.088－657－0194**

http://fureken.com

**駐車場料金**

- ●基本料金…１時間を超え３時間まで/１台 100 円(1 時間まで無料)
- ●超過料金…基本料金を超え１時間ごとに/１台 100 円追加
- ●駐車台数…200 台

# ー受講申込のご案内ー

≪受講申込締切日≫

・コミュニティカレッジ：令和6年3月15日(金)必着

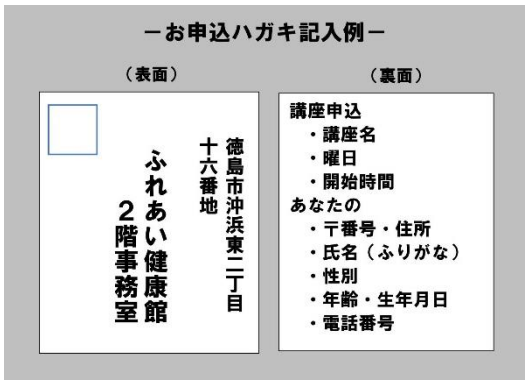
・コミカレ短期講座の申し込み締め切り日は、開催日の 10 日前です。
※締め切り日以降でも定員に満たない講座については、申し込みを受け付けします。
[講座の空き状況は、お問い合わせください]

≪受講できる方≫

・18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
※ベビー・子ども講座については各講座の要項をご確認ください。

≪申込方法≫

電話か館内に置いている申込用紙または、はがき(1枚につき 1 講座)に住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、希望の講座名(曜日・時間)、電話番号を記入し締切日までにお申し込みください。
また、インターネットによる申し込みフォームは、ふれあい健康館ホームページの「各種講座」及び、徳島市ホームページの電子申請からご利用いただけます。
(ふれあい健康館ホームページ　http://fureken.com)
(徳島市ホームページ　http://www.city.tokushima.tokushima.jp/)




≪申込先≫

〒770－8053
徳島市沖浜東2丁目16番地　ふれあい健康館　2階事務室

≪受講生の決定≫

申し込みが定員を超えたときは、抽選により受講生を決定いたします。
なお、抽選になる場合は、市内にお住まいの方、市内に通勤通学されている方を優先させていただく場合があります。
※開講までにキャンセルがあったときは、抽選にもれた方に順次連絡させていただきます。

≪結果の通知≫

申し込みされた方全員に結果を通知します。
※コミカレ短期講座は、締め切り日(開催日の10日前)以降にハガキにて通知します。

≪受講の手続き≫

受講決定通知書を送付しますので、各講座の第1回受講日(当日)に納付してください。
（2階事務室でも随時納付受け付けしております。）

≪受講取り消しの扱い≫

納入済の受講料は、原則としてお返しできません。

≪講座の中止≫

一定人員に満たない講座につきましては、開講できない場合がありますので、ご了承ください。

≪個人情報の保護について≫

お寄せいただいた個人情報につきましては、「ふれあい健康館個人情報管理規定」に基づき、適切な管理に努めます。

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関・自転車等をご利用ください。


お申し込み・お問い合わせ

ふれあい健康館

〒770-8053　徳島市沖浜東2丁目16番地

Tel　088-657-0194

令和6年度

# コミュニティカレッジ前期講座受講生募集

## ＜健康運動・趣味教養・絵画・手工芸・音楽・子ども＞

お申し込み・お問い合わせ
〒770-8053
徳島市沖浜東２丁目１６番地
ふれあい健康館 講座担当
(088)657-0194

※講座の申込は、表紙裏の「受講申込のご案内」をご覧ください

○の中の日程は講座初回日です

**講座期間** 令和6年4月～9月(6ヶ月コース)

## ＜ 健 康 ・ 運 動 ＞

### ①ハワイアンダンスで シェイプアップ(初級)(中級)

4/10

ハワイアンダンスの音楽に合わせて健康な身体を作りましょう

開講日 ● 月2回水曜日
(初級) 9:50～10:50
(中級) 11:00～12:00
受講料 ● 各7,200円(12回分)
講 師 ● わけべのりこフラスタジオ 齋藤 啓子

### ②健康フラダンス入門

4/1

基本を大切に、初めての方にも分かりやすく
ゆっくりと指導します

開講日 ● 月曜日 14:30～15:30
受講料 ● 10,800円(18回分)
講 師 ● ハーラウフラチヤコエー主宰 大西 知也子

### ③健康太極拳

4/2

老若男女どなたでも参加できる太極拳です。ストレスを解消し
自然治療力を高め、抵抗力ある体を作りましょう

開講日 ● 火曜日 18:30～20:30
受講料 ● 14,400円(24回分)
講 師 ● 太極拳A級指導員 中西 洋恵

### ④社交ダンス初級・中級(水曜午後)

4/3

健康のためにダンスを踊って楽しみましょう

開講日 ● 水曜日 13:00～14:30
受講料 ● 14,400円(24回分)
講 師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子

### ⑤社交ダンス中級・上級(土曜午後)

4/6

ポピュラーバリエーションを覚えて
パーティーに参加しよう！

開講日 ● 土曜日 15:30～17:00
受講料 ● 13,800円(23回分)
講 師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子

### ⑥やさしい自力整体(A)(B)

4/3

ゆったりとした静かな動きで体中の整体を行います

開講日 ● 水曜日
(A)13:00～14:30
(B)14:30～16:00
受講料 ● 各14,400円(24回分)
講 師 ● 日本健康体操指導士 豊田 明美

### ⑦夜間ヨーガ(水)(金)

(水) 4/3 (金) 4/5

ヨーガの体操を通して、自分の身体を
みつめてみませんか

開講日 ● 水曜日 19:00～20:30
金曜日 19:00～20:30
受講料 ● 各13,800円(23回分)
講 師 ● 木原愛子ヨーガ教室 所属講師

### ⑧健康ヨーガ体操入門(A)(B)(C)

4/4

ゆっくりと自分の身体を感じながら自分の呼吸と意志で操作しましょう

開講日 ● 木曜日
(A) 10:00～11:30
(B) 13:00～14:30
(C) 15:00～16:30
受講料 ● 各14,400円(24回分)
講 師 ● 木原愛子ヨーガ教室代表 木原 愛子

### ⑨女性のための骨盤ストレッチ(A)(B)(C)

体の歪みを調整し腰痛、便秘、冷え、
むくみ等の体の不調を改善しましょう

開講日 ● 金曜日(A)13:00～14:30 (B)15:00～16:30
土曜日(C)10:00～11:30 (金) 4/5 (土) 4/6
受講料 ● 各13,800円(23回分)
講 師 ● ペルビックストレッチ・マスターインストラクター 神原 文恵

### ⑩ヒップアップボディシェイプ体操

4/5

良い姿勢、メリハリのあるボディになる
ために必要な筋群を使って作りましょう

開講日 ● 金曜日 10:00～12:00
受講料 ● 13,800円(23回分)
講 師 ● 健康運動実践指導者 天羽 倫子

### ⑪バランスボールでストレッチ(金)(土)

リニューアル

骨格の改善を正しくし、神経と筋の関係を
改善してバランスのよい身体をつくりましょう

(金) 4/5 (土) 4/6

開講日 ● (金)月2回金曜日16:00～17:30
(土)月2回土曜日10:00～11:30
受講料 ● 各7,200円(12回分)
教材費 ● 5,300円(資料、ミニボール、ゴムチューブ代)
講 師 ● M&K(分子栄養学・運動力学) 奥田 欣作

### ⑫ふれあい真向法体操

4/1

4つの体操で、股関節・膝関節・足首関節を柔軟にし、
姿勢を整えいつまでも元気で歩ける身体を作りましょう

開講日 ● 月曜日 13:30～15:30
受講料 ● 12,000円(20回分) ●教材費800円(新規の方のみ)
講 師 ● 公益社団法人真向法協会認定教士 堅田 ヒトミ

### ⑬新舞踊を楽しもう

4/6

演歌に合わせて日本舞踊・新舞踊を
基本から楽しく覚えましょう

開講日 ● 土曜日 13:30～15:30
受講料 ● 12,000円(20回分)
講 師 ● 朝霧流大師範 朝霧 恵寿孝

### ⑭気功養生法(練功十八法)

4/13

練功十八法と馬王堆導引法を各自の
体力に合わせて進めていきます

開講日 ● 土曜日 10:00～11:30
受講料 ● 12,000円(20回分)
講 師 ● 花架拳師範 津田 あつ子

令和6年度

# コミュニティカレッジ前期講座受講生募集

お申し込み・お問い合わせ
ふれあい健康館　講座担当
(088)657-0194

※講座の申込は、表紙裏の「受講申込のご案内」をご覧ください

**講座期間**　令和6年4月～9月(6ヶ月コース)

○の中の日程は講座初回日です

## ＜ 趣 味 ・ 教 養 ＞

### ⑮初歩からの俳句

五･七･五をご自身の言葉で楽しく作ってみましょう

4/2

- 開講日 ● 火曜日 13:00～15:00
- 受講料 ● 14,400円(24回分)
- 教材費 ● 500円(24回分)
- 講　師 ● 青海波俳句会 主宰　本城 佐和

### ⑯日本の伝統芸道　詩吟入門講座

漢詩の心を学びながらすばらしい詩歌を
吟じて心豊かな人生を送りましょう

4/9

- 開講日 ● 第2･第4火曜日 16:00～18:00
- 受講料 ● 7,200円(12回分)
- 講　師 ● (社)哲泉流日本吟詠協会総師範　森脇 櫻泉

### ⑰ペン習字･ボールペン字(火曜夜間)(木曜午前)

個人指導の添削ですので、初心者の方から
経験者の方まで自分のペースで習えます

(火) 4/2
(木) 4/4

- 開講日 ● 火曜日 19:00～20:30
  木曜日 10:00～11:30
- 受講料 ● 各12,000円(20回分)
- 教材費 ● 4,000円(20回分)
- 講　師 ● 徳島県硬筆書道研究会理事　小西 敬子

### ⑱実用書道

日常役立つ細字の実用書を中心に小筆を使った筆文字を学べます

4/11

- 開講日 ● 月3回木曜日 18:30～20:00
- 受講料 ● 10,800円(18回分)
- 教材費 ● 4,000円(18回分)
- 講　師 ● 書道研究泉心書会理事　小西 敬子

### ⑲やさしい仮名書道

日本で生まれたカナ、ひらがながきれいに書けると
実用的にも活用できます

4/12

- 開講日 ● 月3回金曜日 10:00～11:30
- 受講料 ● 10,800円(18回分)
  教材費別途必要
- 講　師 ● 日本書芸院一科審査員　赤川 景舟

### ㉔誰でも描ける日本画教室

リニューアル

写生の初歩から始めて、描き方の基礎を身に付けましょう

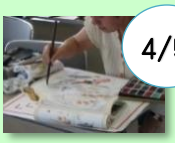
4/3

- 開講日 ● 月2回水曜日 13:30～15:00
- 受講料 ● 7,200円(12回分)
- 教材費 ● 3,000円程度(顔彩等希望の方)
- 講　師 ● 日展会友･京都日本画家協会会員　土方 るみ子

### ㉕フレンドリー水墨画

初めて筆を持つ方でも楽しく基本から学べます

4/5



- 開講日 ● 金曜日 10:00～12:00
- 受講料 ● 12,000円(20回分)
- 講　師 ● 渓生社講師･美術家協会員　久保 守近

### ⑳もっと気軽にイングリッシュ(初級)(中級)

旅行先で使える英会話や日常英会話を楽しく学びませんか
レベルに合わせてお気軽にご参加ください

4/2

- 開講日 ● 火曜日
  (初級)13:30～14:30 (中級)15:00～16:00
- 受講料 ● 9,000円(15回分)
- 教材費 ● 1,500円(15回分)
- 講　師 ● 細谷　マリヤ

### ㉑親しみやすい英会話(中級)

外国人講師と会話を続けていくうちに自然に無理なく
英会話が口から出てきますよ

4/3

- 開講日 ● 水曜日 19:00～20:00
- 受講料 ● 13,800円(23回分)
- 教材費 ● 1,500円(23回分)
- 講　師 ● C&Cイングリッシュプラス　チェリー　ヒラリオ

### ㉒楽しい南京玉すだれ

玉すだれを伸ばしたり縮めたり変幻自在に形を作っていきましょう！

4/3

- 開講日 ● 水曜日 10:00～11:30
- 受講料 ● 12,000円(20回分)
- 講　師 ● 南京玉すだれ講師　諏訪 公子

### ㉓茶道教室

伝統文化の茶道を知り、日常生活にも取り入れて楽しみましょう
点前作法を知り、招かれたときに生かしましょう

4/11

- 開講日 ● 月2回木曜日 10:00～12:00
- 受講料 ● 7,200円(12回分)
- 教材費 ● 6,000円(12回分)
- 講　師 ● 学校茶道講師

## ＜ 絵 画 ＞

### ㉖墨彩画を描こう(A)(B)

お地蔵さまや招き猫などかわいい絵と心が温まる
素敵なメッセージを描いてみませんか

4/4

- 開講日 ● 第1･第3木曜日
  (A)10:00～12:00　(B)13:30～15:30
- 受講料 ● 各7,200円(12回分)
- 教材費 ● 各3,600円(12回分)
- 講　師 ● 墨彩画一蓮会　福山 彩虹

### ㉗水彩画

心に残る風景や季節の花･人物を題材にして
透明感のある水彩画を描きましょう

4/11

- 開講日 ● 第2･第4木曜日13:30～15:30
- 受講料 ● 7,200円(12回分)
- 教材費 ● 1,000円(モデル料)
- 講　師 ● 元徳島県造形教育協会会長　中山 清子

## ＜ 手 工 芸 ＞

### ㉘楽しい藍染め～草木染めから藍染めへ～

灰汁発酵建ての藍染めを中心として様々な染色を楽しんでみませんか

4/8

開講日 ● 月曜日 10:00～12:00
受講料 ● 13,800円(23回分)
教材費別途必要
講　師 ● 元徳島県造形教育協会会員　釜床 育子

### ㉙わくわく陶芸教室(火曜)(水曜)

楽しくはずむ陶芸の世界で、明るく心豊かなやさしさの日々を送りましょう！

4/2(火)　4/3(水)

開講日 ● 火曜日・水曜日
各18:30～20:30
受講料 ● 各14,400円(24回分)
教材費 ● 2,000円(釉薬代他)・粘土代別途必要
講　師 ● 徳島県美術家協会理事　松下 慶一
徳島県美術家協会委員　七條 猪三郎

### ㉚七宝焼

色々な技法でペンダントやブローチなどの作品を作りましょう

4/6

開講日 ● 第1・第3土曜日 13:00～16:00
受講料 ● 7,200円(12回分)
教材費 ● 1,000円(釉薬代他)
教材費別途必要
講　師 ● 徳島県美術家協会委員　七條 猪三郎

### ㉛楽しい手編み・手芸・指編み

素敵な小物から今流行りの編みたいニット!!
初心者の方から経験者の方まで学ぶことができます

4/9

開講日 ● 第2・第4火曜日 13:30～15:30
受講料 ● 6,600円(11回分)
教材費別途必要
講　師 ● 編物専門学校教師　河野 登喜子・坂東 芳江

### ㉜表装B

自分で書いた絵や書の作品を掛軸にしてみませんか

4/5

開講日 ● 金曜日 14:45～16:45
受講料 ● 12,000円(20回分)
教材費別途必要
講　師 ● 徳島県職業訓練指導員　福良 和子

### ㉝パッチワークキルト

小物からタペストリーまで幅広く作るので初心者の方から経験者の方までどなたでも参加できます

4/8

開講日 ● 月2回月曜日 13:30～15:30
受講料 ● 7,200円(12回分)
教材費別途必要
講　師 ● 日本手芸普及協会 パッチワークキルト指導員　眞鍋 美喜

### ㉞女性のための手作り木工教室

糸のこを使って、木のぬくもりを感じる作品を作りませんか

4/10

開講日 ● 第2・第4水曜日 10:00～11:30
受講料 ● 7,200円(12回分)
教材費 ● 教材費別途必要
講　師 ● 木のおもちゃデポー　高田 健司

### ㉟ガーデニング入門

花好きの仲間と共に、季節を演出する寄せ植え造りなどを楽しみましょう

4/11

開講日 ● 第2・第3木曜日 10:00～11:30
受講料 ● 7,200円(12回分)
教材費 ● 12,000円(12回分)
講　師 ● 園芸研究家　生田 誠治

### ㊱いやしの花あそび

古典的な流儀花から、フラワーアレンジメントまで花とふれあい生け花を楽しみましょう

4/12

開講日 ● 第2・第4金曜日 13:30～15:30
受講料 ● 7,200円(12回分)
教材費 ● 1回1,000円程度
講　師 ● 花あそび主宰　椋本 正子

### ㊲プリザーブドフラワー

枯れないプリザーブドフラワーを使ってインテリアやプレゼントへ
お庭の草花や木をプリザーブドフラワーに加工もします

4/13

開講日 ● 第2・第4土曜日 13:30～15:30
受講料 ● 6,600円(11回分)
教材費 ● 19,800円(11回分)
講　師 ● 金磯 由美子

## ＜ 音 楽 ＞

### ㊳三味線

阿波踊りの〝ぞめき〟や〝長唄〟など幅広くお稽古しています

4/1

開講日 ● 月3回月曜日 13:00～14:00
受講料 ● 10,800円(18回分)
講　師 ● 徳島佐苗会 青の会所属
長唄協会所属　杵屋 佐伴苗

### ㊴初心者向けアコースティック・ギター教室(月)(金)
### ㊵初心者向けエレキギター教室(月)

楽譜が読めなくてもOK!ギターの構え方から演奏の仕方まで一緒に学びましょう!

4/12(金)　4/15(月)

New!

開講日 ● (アコースティック)月1回月曜日 13:30～15:00
開講日 ● (アコースティック)月1回金曜日 19:00～20:30
(エレキ)月1回月曜日 19:30～20:45
受講料 ● 各3,600円(6回分)
講　師 ● 出葉 広貴

### ㊶楽しい尺八

尺八の二重奏や三曲合奏、民謡など演奏しましょう(箏・三弦尺八の合奏)

4/5

開講日 ● 金曜日 18:00～20:00
受講料 ● 12,000円(20回分)
講　師 ● 竹保流尺八徳島県支部 支部長　畑 笙保

### ㊷健康歌謡教室<カラオケ>(午前)(午後)

初心者の方や経験者の方にも短時間で上達するレッスンを行います

4/2

開講日 ● 火曜日
(午前) 10:30～12:30
(午後) 13:30～15:30
受講料 ● 各13,200円(22回分)
教材費 ● 各100円(22回分)
講　師 ● 元プロ歌手　吉野 浩二

### ㊸誰でもできるウクレレ教室(初級)(中級)

リニューアル

初心者の方からムリなく受講できます♪
童謡、ハワイアン、歌謡曲など様々な曲をウクレレで演奏しましょう

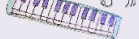
4/3

開講日 ● 水曜日
(初級)13:45～15:15 (中級)15:15～16:45
受講料 ● 各13,800円(23回分)
教材費別途必要
講　師 ● ハワイアンバンド〝ボッサカ〟ウクレレ奏者　堀部 誠一

### ㊹初めての鍵盤ハーモニカ

息を吹いて音を奏でるという複数の動作は脳の活性化や認知症予防にも効果的！

New!



4/8

開講日 ● 月2回月曜日 10:30～11:30
受講料 ● 7,200円(12回分)
教材費別途必要
講　師 ● SUZUKIケンハモ認定講師　福本 多賀子

令和6年度

# コミュニティカレッジ前期講座受講生募集

お申し込み・お問い合わせ
ふれあい健康館　講座担当
(088)657-0194

※講座の申込は、表紙裏の「受講申込のご案内」をご覧ください

**講座期間** 令和6年4月～9月(6ヶ月コース)

○の中の日程は講座初回日です

## ＜こども＞

### ㊺キッズ英会話

マリヤ先生と一緒にゲームや会話を通して英語を勉強しよう！自然と英語が身についていきますよ！

4/2

開講日 ● 火曜日 16:30～17:30
受講料 ● 9,000円(15回分)
教材費 ● 1,500円(15回分)
対象者 ● 小学1年～3年生
講　師 ● 細谷 マリヤ

### ㊻こども硬筆

鉛筆の正しい持ち方から学び、ひらがなや漢字を美しくきれいに書いてみよう！

4/11

開講日 ● 月3回木曜日 17:00～18:00
受講料 ● 10,800円(18回分)
教材費 ● 4,500円(18回分試験代含)
対象者 ● 小学生
講　師 ● 徳島県硬筆書道研究会理事　小西 敬子

### ㊼親子で一緒に英語で遊ぼう(A)(B)

リニューアル

英語のシャワーの中でママと一緒に英語で遊ぼう！どれだけ英語で遊べるか挑戦してみませんか？

4/4

開講日 ● 月2回木曜日
(A)14:00～14:40 (B)15:00～15:40
受講料 ● 各7,200円(12回分)
教材費 ● 各3,000円(12回分)
対象者 ● 概ね2歳～4歳のお子さまと保護者
講　師 ● C&Cイングリッシュプラス　チェリー　ヒラリオ

### ㊽こども・親子茶道教室

裏千家の礼儀作法を伝えながら、やさしい心、思いやりの気持ちを育みます。季節の行事も取り入れ楽しみながらお稽古しましょう！

開講日 ● 土曜日 10:00～11:30
受講料 ● 5,400円(9回分)
教材費 ● 4,500円(9回分)
対象者 ● 4歳～小学生(未就学児は保護者同伴可能)
講　師 ● 松本　宗弥

4/20

### ㊾キッズクッキング　㊿キッズスイーツクッキング

子どもたちだけで料理に挑戦！キッズクッキングでは〝出来たらうれしい得意料理〟、スイーツクッキングでは〝みんなのリクエストメニュー〟と題して様々なメニューを作っていきます！両講座のダブル受講歓迎!!

開講日 ● 第2土曜日
・キッズクッキング　9:30～11:30
・スイーツクッキング　13:30～15:30
受講料 ● 各3,600円(6回分)
教材費 ● 各7,500円(6回分)
対象者 ● 小学1年生～中学生
講　師 ● フードコーディネーター　田中 美和

4/13

**キッズクッキング講座及びキッズスイーツクッキング講座をお申し込みする方へお願い**

- 靴はスニーカーでご参加ください(クロックス・サンダル・ブーツ不可)
- 講座当日は爪を切り、髪が長いお子様はくくって来てください。
- マニュキュア・アクセサリーはご遠慮ください。
- エプロン・三角巾は自分一人で脱着できるようにサイズやデザインを考慮ください。

# パソコン講座

## ふれあいパソコン教室は お好きなときに入校することができます！

### ■ 個別複合授業
一斉授業ではなく、自分のペースで専任講師が優しくご指導します

### ■ 安心のチケット制
自分のペースで授業を進められるので「ついていけないかも？」の心配はありません

### ■ 初心者の方でも安心
全く初めての方も安心の入門・初級コースがあります

### ■ 慣れたパソコンで
Windows10・11を完備。お持ちのパソコンの持ち込み可能

### 受講料

| | |
|---|---|
| 【４回分】 | ６，０００円 |
| 【６回分】 | ８，５００円 |
| 【８回分】 | １１，０００円 |
| 【１２回分】 | １５，０００円 |

※教材費別途必要
入会金3,000円★USBメモリプレゼント★

### 受講時間(火曜・木曜)

朝① ９:３０～１０:４０
朝② １０:５０～１２:００

～講座風景～

お問い合わせ(088)657-0194

まずは、無料説明会へお越しください
講座の受講システム・料金・予約の取り方等、ご案内させていただきます

令和6年度

# コミカレ短期講座（令和6年4月～6月／4月～9月）

ふれあい健康館
お申し込み・お問い合わせ　(088)657-0194

## ＜健康・運動＞

### ◆社交ダンス入門

基本ステップを一から覚えましょう。初心者大歓迎です！

開講日　● 4月1日～6月17日　4/29・5/6を除く毎週月曜日
13:00～14:00
受講料　● 6,000円（10回分）
講　師　● ダンススクールアランドロン　葛西 千恵子

### ◆女性のためのリンパケア＆ストレッチ

リンパの流れをスムーズにして、心と体をリフレッシュしましょう！

開講日　● 4月3日(水)・5月1日(水)・6月5日(水)
19:00～20:30
受講料　● 1,800円（3回分）
教材費　● 2,000円（3回分）
講　師　● NPO法人リンパ健康アカデミー会員　畭 経子

### ◆呼吸法講座～呼吸とリラックス～(火曜午前)(水曜夜間)

呼吸が変わるとココロとカラダも変わります！
呼吸を整えて健康な体作りをしましょう！

開講日　● (夜)4月3日(水)・5月1日(水)・6月5日(水)19:30～20:30
(朝)4月16日(火)・5月21日(火)・6月18日(火)10:30～11:30
受講料　● 各1,800円（3回分）
講　師　● ヨーガ講師・作業療法士　ナイトウ ヨウコ

### ◆ふれあいさわやか体操

心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけましょう！

開講日　● 4月5日～6月21日　5/3を除く毎週金曜日
13:15～15:15
受講料　● 6,600円（11回分）
教材費　● 1,960円（11回分・新規の方のみ）
講　師　● みつ子「羽衣体操」主宰　武市 美津子

### ◆土曜ヨーガ教室

ゆっくりと、自分の身体を感じながら意識と呼吸で
身体を操作しましょう

開講日　● 4月6日～6月22日　5/4を除く毎週土曜日
①17:15～18:15　②18:30～19:30
受講料　● 各6,600円（11回分）
講　師　● 木原愛子ヨーガ教室代表　木原 愛子

### ◆女性のためのスペシャル深リンパ(月曜夜間)(木曜午後)

リンパケアでもっと元気に！もっとキレイに！もっと快適に！
筋肉のこりをほぐして深部リンパを流し、元気とキレイを自分の手で！

開講日　● (月)4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日
第2・第4月曜日 19:00～20:30
(木)4月11日・25日、5月9日・23日、6月13日・27日
第2・第4木曜日 13:30～15:00
受講料　● 各3,600円（6回分）
教材費　● 3,500円～5,000円（6回分）
講　師　● (月)NPO法人リンパ健康アカデミー会員　畭 経子
(木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員　中山 千恵美

## ＜趣味・教養＞

### ◆やさしい短歌

短歌を学んで自分だけの短歌を詠んでみませんか

開講日　● 4月1日・15日、5月13日・20日、6月3日・17日
月2回月曜日 13:30～15:30
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● コピー代
講　師　● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ副会長　松田 一美

### ◆からだに効く話題の料理

栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣病予防に役立てましょう

開講日　● 4月2日～6月18日　5/7を除く毎週火曜日
9:30～11:30
受講料　● 6,600円（11回分）
教材費　● 8,800円（11回分）
講　師　● 栄養士　土井原 由利子

### ◆初心者向けの男性料理教室
### ～美味しく！手軽に簡単クッキング～(4月～9月：6ヶ月)

料理経験の少ない方向けに、旬の食材を使いながら料理の基本とコツを学びます

開講日　● 4月6日、4月27日、6月1日、7月6日
8月3日、9月7日　土曜日 9:30～12:30
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 4,800円（6回分）
講　師　● 栄養士　土井原 由利子

### ◆やさしい朗読

阿波の民話や童謡、文学小説などを朗読で楽しみましょう。
今回の題材は、作）宮沢賢治「土神と狐」を皆さんと一緒に
読んでいきます。初めての方も大歓迎です！

開講日　● 4月10日･24日、5月8日･22日、6月12日･26日
第2・第4水曜日　13:30～15:30
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 別途資料代必要
講　師　● ふれあい朗読広場　住友 美代子

### ◆女性のためのアロマテラピー

アロマを使って心と体を癒してくれる大自然のエネルギーを感じて下さい

開講日　● 4月10日･24日、5月8日･22日、6月12日･26日
第2・第4水曜日　18:30～20:30
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 1回300円程度
講　師　● JAA認定アロマコーディネータースクール　金森 弘佳

### ◆漢詩を学ぼう

初歩からの作詩をみなさんと一緒に挑戦しませんか

開講日　● 4月12日･26日、5月10日･24日、6月14日･28日
第2・第4金曜日　13:30～15:30
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 2,000円（6回分）
講　師　● 徳島県漢詩連盟事務局長　田中 公

令和6年度

# コミカレ短期講座（令和6年4月～6月／4月～9月）

ふれあい健康館
お申し込み・お問い合わせ　(088)657-0194

## ＜趣味・教養＞

### ◆シニアのためのスマイル食堂

手早く出来る簡単料理から懐かしの郷土料理まで幅広く作ります

開講日　● 4月15日(月)・5月20日(月)・6月17日(月)
10:00～12:30
受講料　● 1,800円（3回分）
教材費　● 1,800円（3回分）
講　師　● 管理栄養士・フードスペシャリスト　元廣 悦子

### ◆介護アロマテラピー入門

香りでこころと体を癒し、手のひらでのコミュニケーションを取りましょう

開講日　● 4月17日(水)・5月15日(水)・6月19日(水)
19:00～20:30
受講料　● 1,800円（3回分）
教材費　● 1回300円程度
講　師　● 介護アロマセラピスト　畭 経子

### ◆初心者のための写真の撮り方上達講座(4月～9月：6ヶ月)

カメラを持っているのにうまく撮れない…使い方が分からない…
そんな方へ、カメラの基本操作から技術を身に付けましょう！

開講日　● 4月19日・5月17日・6月21日・7月19日
8月16日・9月20日 毎月第3金曜日 10:00～11:30
受講料　● 3,600円（6回分）　教材費　●3,000円（6回分）
講　師　● ロケーションフォト＆自家焙煎コーヒー ASANO　浅野 欣也

### ◆男の料理教室
### ～家族のため！自分のために！！～(4月～9月：6ヶ月)

家族や自分のために、いろいろな食材を使って美味しい料理を仲間と共に作りましょう！

開講日　● 4月20日・5月18日・6月15日・7月20日
8月17日・9月21日　第3土曜日 9:30～12:00
受講料　● 3,600円（6回分）　教材費　●4,800円（6回分）
講　師　● 栄養士　土井原 由利子

### ◆絵手紙(4月～9月：6ヶ月)

顔彩でハガキに絵手紙を描いてみませんか

開講日　● 4月24日、5月22日、6月26日、7月24日
8月28日、9月25日 毎月第4水曜日 10:00～12:00
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 1,200円（6回分）
講　師　● 絵本作家・日本絵手紙協会公認講師　やまさき じゅんよ

## ＜ベビー・こども＞

### ◆ベビー イングリッシュ クラス(対象：生後6ヶ月～1歳半の親子)

大好きなママやパパと一緒に手遊びや歌・絵本から英語を楽しみましょう！

開講日　● 4月4日・25日、5月2日・30日、6月6日・27日
月2回木月曜日　①10:00～10:40 ②11:00～11:40
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 2,500円（6回分）
講　師　● C&Cイングリッシュプラス　チェリー ヒラリオ

### ◆ファーストサイン(対象：生後3ヶ月～1歳半の親子)

言葉が出る前の赤ちゃんと様々なサインを使いながら親子のやり取りを楽しんでみませんか！

開講日　● 4月9日・23日、5月14日・28日 火曜日 13:00～14:15
受講料　● 2,400円（4回分）
教材費　● 2,000円（4回分）
講　師　● ロイヤルセラピスト協会認定講師　米田 奈津

### ◆ベビママヨガ(対象：生後3ヶ月～2歳の親子)

産後の骨盤の歪みや肩こり、疲れを解消し心身のリラックスに効果ありますよ！親子で一緒に楽しみながらヨガをしましょう！

開講日　● 4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日
第2・第4金曜日　10:15～11:30
受講料　● 3,600円（6回分）
教材費　● 1,200円（6回分）
講　師　● JAHA協会認定講師　米田 奈津

### ◆キッズ＆ママフラダンス(対象：概ね４歳～小学生の親子)

フラダンスは表現力や感受性を豊かにしてくれる魅力あるダンスですよ！

開講日　● 4月13日・27日、5月11日・18日、6月8日・22日
月2回土曜日　13:30～14:30
受講料　● 3,600円（6回分）
講　師　● ハーラウフラチヤコエー主宰　大西 知也子

### ◆親子ふれあいベビーマッサージ(対象：生後1ヶ月～1歳半の親子)

オイルを使ってやさしくマッサージ♪お肌がふれあう時間は親子のコミュニケーションにピッタリですよ！

開講日　● 4月19日(金)・5月17日(金)・5月31日(金)
10:15～11:30
受講料　● 1,800円（3回分）
教材費　● 3,200円（3回分）
講　師　● ロイヤルセラピスト協会認定講師　米田 奈津

【　申　込　方　法　】

講座申込は、電話か館内に置いている申込用紙またはハガキに希望の講座・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し各講座開講日10日前まで（必着）にふれあい健康館へお申し込みください。
当館ホームページ「各種講座」からも申し込みできます。