

ふれあい通信

秋期講座 受講生募集

運動指導コース

運動を行い健康寿命を延ばそう！

◆運動指導コース

- アクアエクササイズコース
- スイミングコース
- いきいき健康回復コース
- フィットネスコース
- エアロビクスダンスコース
- からだリセットコース
- 短期運動指導コース



コミュニティカレッジ

10月から始めよう！
芸術・スポーツ・学びの秋！

◆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
- 子ども

◆パソコン講座

◆コミカシ短期講座



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.088-657-0190

<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》

- ・運動指導コース、ホールで運動：令和7年8月15日(金)～8月20日(水)必着
 - ・コミュニティカレッジ：令和7年9月15日(月)
 - ・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コース・講座については、申し込みを受け付けします。
[空き講座状況は、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。
- ※「ゆっくり水泳《シニア》」、「からだスッキリ体操」、中高年のいきいきエアロビクス 2025 秋」は概ね60歳以上の方対象。
- ※「ラテンのリズムでテンポアップエアロ 2025 秋」は概ね50歳以上の方対象。
- ※こ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》

はがき(はがき1枚につき1人1コース・講座)に希望のコース・講座(曜日・時間)、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号をご記入ください。コミュニティカレッジ・短期講座の申し込みは電話でも受け付けします。

(運動指導コース申込者で過去に受講経験のある方は、利用者証 No. をご記入ください。)

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「講座案内」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/>)

ーお申込ハガキ記入例ー	
(表面)	(裏面)
<div>770-8053</div> <div>徳島市沖浜東二丁目 十六番地 ふれあい健康館</div>	<div>コース・講座申込</div> <div>・コース・講座名</div> <div>・曜日</div> <div>・開始時間</div> <div>あなたの</div> <div>・〒番号・住所</div> <div>・氏名(ふりがな)</div> <div>・性別</div> <div>・生年月日</div> <div>・電話番号</div>

《申込先》

〒770-8053
徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館

《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》

【運動指導コース】

受講決定通知書をご持参の上、ふれあい健康館 1 階「屋内運動室受付」に申し込み入金手続きにお越しください。

(受付時間/月～土曜日:10:00～19:00、日曜日:10:00～16:00)

※詳細は、決定通知書でお知らせします。

【コミュニティカレッジ・コミカレ短期講座】

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。

《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コース・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。



運動指導コース(令和7年9月～12月／15回コース)

《アクアエクササイズスコース》

全身の筋力UPや正しい姿勢づくりにも効果あり！

水中で浮力、水圧、抵抗を利用することで、陸上では難しい骨盤や肩甲骨の使い方も楽にマスターすることができます。



講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
水中ウォーキング	9月9日	火曜日 10:00～10:50	水の苦手な方でも大丈夫！ 高齢者の方や腰痛・膝痛などでお悩みの方はもちろん、日頃の運動不足を解消したい方などにお薦めのコース		各20名 15,500円
	9月11日	木曜日 12:00～12:50			
	9月13日	土曜日 11:00～11:50			
血流改善！ウォーキングアクア	9月9日	火曜日 12:00～12:50	『いい姿勢づくりをめざしましょう！』 動きやすい水中で固くなりがちな股関節や筋肉をほぐしたり、水の抵抗を活かした水中ウォーキングを行ないます		
アクア体操	9月10日	水曜日 11:00～11:50	プールで簡単！筋力づくり 浮力・水圧・抵抗などといった水の特性とアクアミット・浮き棒などのアイテムを使い水中で体操を行ないます		
ファンクショナル・アクア	9月11日	木曜日 10:00～10:50	体幹(姿勢)を意識して！！ 前半は体幹運動をプールサイドで行ない、後半は姿勢を意識して水中運動を行ないましょう		
よくばりアクア ～アクアフィンベルで脂肪燃焼！～	9月13日	土曜日 10:00～10:50	専用の道具でシェイプアップ！！ フィンベルを用いた運動で全身運動に加え、二の腕の引き締め効果もある運動		
サーキットアクアで脂肪燃焼！	9月12日	金曜日 19:40～20:30	リズムに合わせてジャンプトパンチ♪ 水の抵抗や負荷を使った運動と有酸素運動を組み合わせながら行い効果的に体の芯から燃やしましょう！		

《スイミングコース》

スイミングは全身を使った有酸素運動！

高齢になってもできる運動の代表として、スイミングを楽しむ人はどんどん増えています。
また身体を水平に行なうスイミングは、重力の抵抗が少なく、心臓から血液を送り出しやすく高血圧症の人にも適したスポーツです。



講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
ステップ① 水泳初心者対象 水泳入門	9月10日	水曜日 12:00～12:50	初心者の方は ステップ① から始めましょう。 泳ぎの基礎となる動き「潜る・浮く・進む」ことを楽しみながら練習していきましょう	10名	15,500円
ステップ② ステップ①講座経験者、クロール呼吸練習の方対象				各15名	
ゆっくり水泳	9月9日	火曜日 11:00～11:50			
ゆっくり水泳 《シニア》 ※概ね60歳以上対象	9月12日	金曜日 10:00～10:50			
ゆっくり水泳 週末コース	9月13日	土曜日 12:00～12:50			
			ステップ②はクロールの呼吸を中心に練習します クロールで15M泳げるように、手や足の動作 息つぎの基本を中心に練習していきます		

運動指導コース(令和7年9月～12月／15回コース)

《いきいき健康回復コース》 コース終了後に健康保養浴場(浴室)が利用できます

「太りすぎにはご用心！」肥満は生活習慣病の温床です。
ベルトの穴が1つ増えたら生活習慣病に一步近づいたと思い、生活改善に努めましょう。



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
さらさら血液をめざすフィットネス	9月10日	水曜日 10:00～11:20	有酸素運動を中心に楽しく運動！ 楽しく運動しながら高脂血症や高血圧を改善	25名	12,500円
からだスッキリ体操 ※60歳以上の方対象	9月12日	金曜日 14:00～15:20	将来、寝たきりにならないための体力づくり いつまでも自分の脚で歩く為に必要な筋肉をつけていきましょう	15名	9,000円
腰痛・膝痛改善 (スタジオ運動・プール運動)	9月12日	金曜日 10:00～11:50	腰痛ストレッチで柔軟度アップ！ 無理のないストレッチ・筋力運動の紹介や阿波踊り体操での有酸素運動を行ないます。	25名	18,500円

《からだリセットコース》

肩こりや腰痛を防ぐために大切なことは、日頃から正しい姿勢を保つことです。
普段あまり使われることのないコア(体幹)を鍛えて、骨盤や背骨の歪みを矯正しましょう。



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	9月11日	木曜日 16:15～17:15	からの調整とお腹周りのシェイプアップ ピラティスを続けることで芯から腹部、背部などの筋力が高まり、姿勢・体幹の安定性が向上します。 肩こり、腰痛、冷え症などの予防改善にも効果があります。	20名	13,500円
yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	9月12日	金曜日 18:30～19:20	姿勢不良による浅い呼吸を改善し 自律神経の働きを整えます	20名	
はじめての太極拳	9月11日	木曜日 10:30～12:00	太極拳の動きでココロもカラダも軽やかに！ 太極拳のゆっくりとした動きは、全身の筋肉を伸縮させ、血の流れを良くしていくので程よい心地よさを感じることができます。また中腰の姿勢が多い動きは下半身強化にも効果的です。	20名	13,000円
女性の不調改善！ パワーヨガ(14回コース)	9月9日	火曜日 18:20～19:10	ヨガの動きで歪みや疲れを解消、 血液やリンパの流れを促しましょう	20名	12,800円

《エアロビクスダンスコース》

エアロビクスコースでは、有酸素運動に加え
自宅でも行える自重を使った筋力運動を行います



講座名	開講日	曜日・時間	内容	定員	受講料
爽快！エアロビクスダンス①	9月10日	水曜日 12:50～13:50	リズムにのってLet'sダンス！！ 音楽に合わせた有酸素運動と筋コン運動の組み合わせでシェイプアップ！	各20名	各 13,500円
減量！エアロビクスダンス②	9月11日	木曜日 12:50～13:50			
減量！エアロビクスダンス③		木曜日 18:20～19:20			

運動指導コース(令和7年9月～12月／15回コース)

《フィットネスコース》

フィットネスコースでは、トレーニングマシンを使った筋力トレーニングと、有酸素運動をバランスよく行いながら体力づくりをします。



—参加者の声—
ダンベル運動やバランスボールを使った運動など、毎回違った運動ができて楽しく参加できています。自分の都合で休んでも振替レッスンができるのは主婦には嬉しいです。
週に1回の運動習慣を長く続けられよう頑張ります！！（50代 女性）

講座名	開講日	時間	内容	定員	受講料
マイフィットネス	9月9日 9月13日	火曜日 土曜日 14:00～15:20	日頃の運動不足を解消したい方に！ 週がわりのグループトレーニングで、バランスボールやチューブを使った運動などを紹介	各20名	12,500円
イブニングフィットネス 「下半身エクササイズでスリムアップ」	9月8日	月曜日 19:30～20:50	毎日行うスクワットで、垂れてきたお尻をヒップアップ！ 下半身にある大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり太りづらい体づくりにも役立ちます		
イブニングフィットネス 「いろいろエクササイズ」	9月9日	火曜日 19:30～20:50	「これならできそう・・・！」 初めて参加する方でも無理なく行えるエクササイズを紹介。「楽しく 運動」を目指しましょう		
イブニングフィットネス 「エンジョイエクササイズ」	9月10日	水曜日 19:30～20:50	無理なく・楽しく効果的な運動！ サーキットトレーニングやゲームを取り入れた有酸素運動で体力向上・メタボ予防！		
イブニングフィットネス 「太らない体づくりフィットネス」	9月11日	木曜日 19:30～20:50	有酸素運動を中心にエクササイズ 週の半ばに気持ちの良い汗をかいて1週間を乗り切りましょう！！		
ほぐして鍛える 体幹(コア)フィットネス	9月13日	土曜日 10:00～11:20	「骨盤底筋力」向上を目指すトレーニング 正しい呼吸と姿勢をマスターしよう	10名	18,500円
フィットネス&アクアトレーニング	9月12日	金曜日 11:00～12:50	「フィットネス60」と合わせて受講 シェイプアップ目的の方は、マシントレーニングの後にプールの運動で消費カロリーをアップしましょう		



《オススメ講座》

健康的にダイエット！！
イブニングフィットネスα 15回講座

正しい姿勢、正しい運動方法をレクチャー

運動不足や、減量を考えているがきっかけのない方・・・に
ふれあい健康館の専門スタッフが、ダイエットのお手伝いをします。
ただしい身体の使い方を覚えて、きれいな姿勢づくりを目指しましょう！
少人数で丁寧な運動が行えます。



開
時
定
対
受
講

講
員
象
料
師

日
間
員
象
料
師

9月12日金曜日
毎週金曜日 19:30～20:50
10人
高校生以上、60歳未満の方
14,000円
健康運動指導士 四宮 希実子



キッズイベント・短期講座案内 (令和7年秋講座 予定)

苦手なことができたときの喜びは自信につながります
ふれあい健康館はお子様の「できた」の笑顔を大切にします

子どもの運動能力を高めよう！コーディネーション運動 ～アジリティトレーニング～

さまざまな動きを通じて、お子様の運動能力を高めていくことを目的にした講座です。
運動持続して行う能力、瞬発的に力を発揮できる能力や身体を素早く動かす能力など
楽しく身につけていきましょう。

日 程	9月13日～10月25日	計7回開催
曜日・時間	毎週土曜日 17:15～18:00	※受付 17:00～
場 所	1階 屋内運動室（スタジオ）	
定 員	5歳～小学4年生対象 15名	※8/20～受付開始
受 講 料	期間内 6回参加 4,800円	
	※1回 予備日	
講 師	KOBA式★体幹マスタートレーナー 与能本 和憲	
準 備 物	体操服（スカート不可）、室内用運動靴（上履き）、タオル、飲み物など	



『ホールde運動講座』ご案内

初めての方でも参加しやすいリズム運動です。

講座名

Aクラス 中高年のいきいきエアロビクス2025 秋
Bクラス ラテンのリズムでテンポアップエアロ2025 秋

日 程

9月1日～12月22日 月曜日（全12回）

※9月15日・10月13日・11月3日、10日、24日 講座休み

時 間

Aクラス 12:30～13:30 (60分)

Bクラス 14:00～15:00 (60分)

場 所

ふれあい健康館 ホール（1階）

参加費

全12回開催期間中 10回参加 4,000円

申込方法

電子申請または、ハガキに必要事項を記入しお申し込みください

※お申し込みいただいた方に結果を通知いたします。

申込期間

8月15日（金）～8月20日（水）必着

定 員

各35名



宛 先

〒770-8053

徳島市沖浜東2丁目16番地

ふれあい健康館 運動室宛て

令和7年度

コミュニティカレッジ後期講座受講生募集

<健康運動・趣味教養・絵画・手工芸・音楽・こども>

※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

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

講座期間 令和7年10月～3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)

10/8

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

10/6

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 ● ハーウフラチャコエー主宰 大西 知也子



③健康太極拳

10/7

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
初心者向けの太極拳も指導しています

開講日 ● 火曜日 18:30～20:30
受講料 ● 13,800円(23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)

10/1

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 ● 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



⑤社交ダンス中級・上級(土曜午後)

10/4

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)

10/8

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13,200円(22回分)
講師 ● 日本健康体操指導士 豊田 明美



⑦夜間ヨガ(水)(金)

10/1
(水)

10/3
(金)

ヨガの体操を通して、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健康ヨガ体操入門(A)(B)(C)

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
※10月～12月の開催となります

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7,200円(12回分)
講師 ● 木原愛子ヨーガ教室代表 木原 愛子



10/2

⑨ヒップアップボディシェイプ体操

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



10/3

⑩バランスボールでストレッチ(金)(土)

10/3
(金)

10/4
(土)

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

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



⑪ふれあい真向法体操

10/20

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 ● 10,800円(18回分)
教材費 ● 800円(新規のみ)
講師 ● 公益社団法人真向法協会認定教士 藤岡 勇治



⑫新舞踊を楽しもう

10/4

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 ● 原田 安代



⑬気功養生法(練功十八法)

10/11

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



【講座見学・無料体験について】

各講座、講座の内容を知っていただくため、見学(無料体験)が
できます。参加希望の方は、事前にお申し込みください。
日程等詳細はお問い合わせください。(各講座1回限り)

※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

(088)657-0194

講座期間 令和7年10月～3月(6ヶ月コース)

＜ 趣 味 ・ 教 養 ＞

⑭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

10/7

開講日 ● 火曜日 13:00～15:00

受講料 ● 13,800円(23回分)

教材費 ● 500円(22回分)

講 師 ● 青海波俳句会 主宰 本城 佐和



⑮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

10/14

開講日 ● 月2回火曜日 15:30～17:30

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



⑯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

10/14

開講日 ● 火曜日
(初級)13:30～14:30
(中級)15:00～16:00

受講料 ● 9,600円(16回分)

教材費 ● 1,600円(16回分)

講 師 ● 英語教室Big Ben(ビッグベン) 細谷 マリヤ



⑰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

10/1

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



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

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



10/7
(火)

10/9
(木)

⑲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

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



10/16

⑳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

10/10

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 ● 日本書道学院理事審査員 赤川 景舟



㉑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

10/9

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 水本 宗徳



＜ 絵 画 ＞

㉒誰でも描ける日本画教室

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

10/15

開講日 ● 月2回水曜日 13:30～15:00

受講料 ● 6,600円(11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



㉓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

10/9

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



㉔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

10/2

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



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

10/3

開講日 ● 金曜日 10:00～12:00

受講料 ● 12,000円(20回分)

講 師 ● 湊生社講師・美術家協会員 久保 守近



＜ 手 工 芸 ＞

②⑥楽しい藍染め～染めた糸で織物を作ろう～

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

開講日 ● 月曜日 10:00～12:00

受講料 ● 11,400円(19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

10/6



②⑦わくわく陶芸教室(火曜)(水曜)

楽しくはむ陶芸の世界で、明るく心豊かなやさしさの日々を送りましょう！

開講日 ● 火曜日・水曜日

各18:30～20:30

受講料 ● 各13,800円(23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

10/7
(火)

10/1
(水)



②⑧七宝焼

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

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

10/4



②⑨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

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

10/14



③⑩表装B

自分で描いた絵や書の作品を掛軸にしてみませんか

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 美馬 辰歳

10/3



③⑪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

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

10/6



③⑫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

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 高田 健司

10/8



③⑬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

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

10/9



③⑭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

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

10/10



③⑮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

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 ● 22,000円(11回分)

講 師 ● 金磯 由美子

10/11



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

■ パソコンがなくても大丈夫

授業で使用する貸出パソコンあります
お持ちのパソコンの持ち込みも可能

受講料

【 4 回分 】	6, 0 0 0 円
【 6 回分 】	8, 5 0 0 円
【 8 回分 】	1 1, 0 0 0 円
【 1 2 回分 】	1 5, 0 0 0 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～



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

※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

(088)657-0194

講座期間 令和7年10月～3月(6ヶ月コース)

< 音 楽 >

③⑥初めての鍵盤ハーモニカ

息を吹いて音を奏す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!

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

10/6

③⑦三味線

阿波踊りの“ぞめき”や“長唄”など幅広くお稽古しています

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

10/6

③⑧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を行います

開講日 ● 火曜日

(午前) 10:30～12:30

(午後) 13:30～15:30

受講料 ● 各12,000円(20回分)

教材費 ● 各200円(20回分)

講 師 ● 元プロ歌手 吉野 浩二

10/14

③⑨誰でもできる横笛

阿波踊りの“お囃子”や“民謡”など身近な曲から演奏しましょう

開講日 ● 水曜日 18:30～20:30

受講料 ● 12,000円(20回分)

講 師 ● 原 麻寿

10/1

④⑩ウクレレ教室(入門・初級)

初めてウクレレを始める方からムリなく受講できます♪
童謡や歌謡曲など様々な曲をウクレレで演奏しましょう
メロディーの単音弾きやコード弾き、アンサンブルなど楽しく
演奏しましょう!

開講日 ● 月3回 水曜日

(初めて入門) 13:30～14:30

(基礎～初級) 14:40～15:40

受講料 ● 各10,800円(18回分)

教材費 ● 各3,500円(テキスト一式)

講 師 ● 大野ギター音楽院講師 平岡 俊司

10/8

④⑪初心者向けアコースティック・ギター教室(月)(金)

④⑫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!

開講日 ● (アコースティック)月曜日 13:30～15:00

(アコースティック)金曜日 19:00～20:30

(エレキ)月曜日 19:30～20:45

受講料 ● 各5,400円(9回分)

※10月～12月は月1回、1月～3月は月2回開催

講 師 ● 出葉 広貴

10/17
(金)

10/20
(月)

④⑬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)

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

10/3

< こ ど も >

④⑭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!

開講日 ● 火曜日 16:30～17:30

受講料 ● 9,600円(16回分)

教材費 ● 1,600円(16回分)

対象者 ● 小学1年～3年生

講 師 ● 英語教室Big Ben(ビッグベン) 細谷 マリヤ

10/14

④⑮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!

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

10/16

④⑯こども・親子茶道

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

11/1

④⑰キッズクッキング

④⑱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!キッズクッキングは“野菜がいっぱい
摂れるメニュー”、スイーツクッキングでは“味は本物!リアルフェイク
スイーツ”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
受講も大歓迎です!

開講日 ● 第2土曜日

・キッズクッキング 9:30～11:30

・キッズ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9,300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

10/11

**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。

< 健康・運動 >

◆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 ● 10月1日(水)、11月5日(水)、12月3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 畠 経子



◆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 ● 10月3日～12月12日 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 ● 10月4日～12月20日 毎週土曜日

①17:15～18:15 ②18:30～19:30

受講料 ● 各7,200円 (12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)10月6日・27日、11月10日・17日、12月8日・22日

月2回月曜日 19:00～20:30

(木)10月9日・23日、11月13日・27日、12月11日・25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 畠 経子

(木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美



◆呼吸法講座～呼吸とリフレッシュ～(水曜夜間)(火曜午前)

ちょっとした知識やコツを知ればアナタの呼吸は変わります！呼吸が変われば「姿勢」が「健康度」が「美しさ」が変わるかもしれません

開講日 ● (夜)10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)19:30～20:30

(朝)10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・23日(全て火曜)10:45～11:45

受講料 ● (夜)1,800円 (3回分) (朝)3,600円(6回分)

講 師 ● ヨーガ講師・作業療法士 ナイトウ ヨウコ

< 趣味・教養 >

◆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 ● 10月7日～12月16日 毎週火曜日

9:30～11:30

受講料 ● 6,600円 (11回分)

教材費 ● 9,900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～(11月～3月：5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 ● 11月1日、11月24日、12月6日、1月24日

2月7日、3月7日 土曜日 9:30～12:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 5,400円 (6回分)

講 師 ● 栄養士 土井原 由利子



◆誰でもすぐに音が出せるハーモニカ♪

童謡や懐かしい歌謡曲を演奏しながら、色々な奏法(吹き方)を学びましょう

開講日 ● 10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・15日

第1・第3月曜日 13:30～15:00

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 300円 (音階練習テキスト代6回分)

講 師 ● 日本ハーモニカ芸術協会 準師範 奥田 ふみ



◆実用書道～小筆の書き方～(短期講座)

小筆の筆遣いの基本と、バランスよく書くポイントを練習しましょう

開講日 ● 10月21日・28日、11月11日・18日、12月9日・23日

月2回火曜日 10:00～11:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 1,400円 (小筆・お手本込み6回分)

講 師 ● 書道研究泉心書会理事 小西 敬子



◆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「水仙月の四日」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 ● 10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日

第2・第4水曜日 13:30～15:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 200円、(新規の人は基本練習帳500円別途必要)

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 ● 10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24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 カラザ主宰 金森 弘佳



【 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。当館ホームページからも申し込みできます。



< 趣味・教養 >

◆初心者のための写真の撮り方上達講座(10月～3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 ● 10月17日、11月21日、12月19日、1月16日
2月20日、3月13日 月1回金曜日 10:00～11:30
受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 3,600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

◆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 ● 10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26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



◆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 ● 10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・15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・徳島県歌人クラブ会長 松田 一美



◆介護アロマセラピー入門

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 ● 10月15日(水)、11月19日(水)、12月17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 畠 経子



◆男の料理教室(10月～3月：6ヶ月)

～家族のため！自分のために！！～

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 ● 10月18日、11月15日、12月20日、1月17日
2月21日、3月21日 第3土曜日 9:30～12:00
受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 5,400円 (6回分)
講 師 ● 栄養士 土井原 由利子

◆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 ● 10月20日(月)、11月17日(月)、12月15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

◆絵手紙(10月～3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 ● 10月22日、11月26日、12月24日、1月28日
2月25日、3月25日 第4水曜日 10:00～12:00

受講料 ● 3,600円 (6回分)
教材費 ● 1,500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～2歳の親子)

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 ● 10月1日・15日、11月5日・26日、12月3日・10日
月2回水曜日 14:00～14:40

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



◆ジュニア イングリッシュクラス(対象：概ね3歳～5歳の親子)

お友達と一緒に歌や絵本から英語に触れて楽しみましょう！

開講日 ● 10月1日・15日、11月5日・26日、12月3日・10日
月2回水曜日 15:00～15:40

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



◆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 ● 10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日
第2・第4金曜日 10:15～11:30

受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 1,400円 (6回分)
講 師 ● JAHA協会認定講師 米田 奈津

◆赤ちゃん和妈妈のファーストサイン(対象：生後3ヶ月～1歳6ヶ月の親子)

こどもさんと様々なサインを使いながら親子のやり取りを楽しみましょう！

開講日 ● 10月14日・28日、11月11日・25日
第2・第4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

【 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。当館ホームページからも申し込みできます。