

# ふれあい通信

## 春期講座 受講生募集



新しい春、新しい楽しみを見つけてみませんか  
きっと見つかる自分に合った講座！

### ◆コミュニティカレッジ

- 健康・運動
- 趣味・教養
- 絵画
- 手芸
- 音楽
- こども

### ◆パソコン講座

### ◆コミカレ短期講座

#### 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めませんか！？声の出し方からゆっくり練習し、“読む楽しみ”“聞いて味わう楽しみ”を学びましょう！3ヶ月から6ヶ月の半年講座となつたので基礎からしっかり学べる講座です！

第2・第4水曜日 14:30～15:40 全12回  
講師：住友 美代子

#### 鍵盤ハーモニカ

新しく火曜の夜間が導入！また、既存の月曜コースは初めての方も安心して参加できるように入門・初級コースと分かれました！

月2回月曜 入門 9:30～10:30  
初級 10:40～11:40 全12回  
月2回火曜 19:15～20:15 全12回  
講師：福本 多賀子

#### ウクレレ教室

初めてウクレレを始める方向けに“超初心者”が新しく加わりました♪楽器を持っていない方も、この機会に始めてみませんか？

水曜日 超初心者 13:20～14:20  
初心者 14:30～15:30  
初級者 15:40～16:40 全18回  
講師：平岡 俊司

# 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…基本料金を超えて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8年3月15日(日)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/>)

ーお申込ハガキ記入例ー

|  |  |      |
|--|--|------|
|  | (表面)   | (裏面) |
| 770-8053                                       | 講座申込   |      |
| ふ<br>れ<br>あ<br>い<br>2<br>階<br>事<br>務<br>室<br>館 | ・講座名<br>・曜日<br>・開始時間<br>あなたの<br>・〒番号・住所<br>・氏名(ふりがな)<br>・性別<br>・年齢・生年月日<br>・電話番号 |      |
| 十<br>六<br>番<br>地<br>沖<br>浜<br>東<br>二<br>丁<br>目 |  |      |

## 《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階事務室でも隨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。  
また、講座内の記録および広報等の使用目的として、写真撮影を行う場合があります。

※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 2F事務室

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地

Tel 088-657-0194



令和8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・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

講座期間 令和8年4月～9月(6ヶ月コース)

○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

### ＜健康・運動＞

#### ①ハワイアンダンス シェイプアップ(初級)(中級)

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 斎藤 啓子



4/8

#### ②健康フラダンス入門

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3回月曜日 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



4/6

#### ③健康太極拳

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  
自然治癒力を高め、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 ● 12,600円(21回分)

講 師 ● 太極拳A級指導員 中西 洋恵



4/7

#### ④社交ダンス初級・中級(水曜午後)

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 ● 12,000円(20回分)

講 師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子



4/1

#### ⑤社交ダンス中級・上級(土曜午後)

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 ● 13,200円(22回分)

講 師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子



4/4

#### ⑥やさしい自力整体(A)(B)

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



4/1

#### ⑦夜間ヨーガ(水)(金)

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13,200円(22回分)

講 師 ● 木原愛子ヨーガ教室 所属講師



4/1  
(水)

4/3  
(金)

○の中の日程は  
講座初回日です

#### ⑧健康ヨーガ体操入門(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

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13,800円(23回分)

講 師 ● 木原愛子ヨーガ教室代表 木原 愛子



4/2

#### 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体を動かしましょう

開講日 ● 金曜日 10:00～12:00

受講料 ● 13,200円(22回分)

講 師 ● 健康運動実践指導者 天羽 優子



4/3

4/4  
(土)

#### ⑩バランスボールでストレッチ(金)(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



4/6

#### ⑪ふれあい真向法体操

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 ● 12,600円(21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



4/6

#### ⑫新舞踊を楽しもう

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



4/4

#### ⑬気功養生法(練功十八法)

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



4/11

#### 【講座見学・無料体験について】

各講座、講座の内容を知るために見学(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)

# 令和8年度 コミュニティカレッジ前期講座受講生募集

※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8年4月～9月(6ヶ月コース)

○の中の日程は  
講座初回日です

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

## く 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

4/7

開講日 ● 火曜日 13:00～15:00

受講料 ● 13,200円(22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

4/14

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

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もっと気軽に英語(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

4/1  
(水)  
4/7  
(火)

開講日 ● 火曜日(初級)13:30～14:30

火曜日(中級)15:00～16:00

水曜日(中級)19:00～20:00

受講料 ● 各13,200円(22回分)

教材費 ● 1,500円(22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  
初めての方も大歓迎です！お気軽にご参加ください



4/8

開講日 ● 第2・第4水曜日 14:30～15:40

受講料 ● 7,200円(12回分)

教材費 ● 資料代、新規の方は基本帳500円必要

講 師 ● ふれあい朗読広場・さざなみグループ主宰 住友 美代子

4/1

### 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



4/9

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

4/9

4/9

4/9

### 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



4/1

開講日 ● 第1・第3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

4/1

### 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



4/9

開講日 ● 第2・第4木曜日 13:30～15:30

受講料 ● 7,200円(12回分)

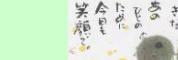
教材費 ● 1,000円(モデル料)

講 師 ● 元徳島県造形教育協会会長 中山 清子

4/9

### 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



4/2

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

4/2

### 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



4/3

開講日 ● 金曜日 10:00～12:00

受講料 ● 12,000円(20回分)

講 師 ● 済生社講師・美術家協会会員 久保 守近

4/3

## く手芸

### ㉖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  
 開講日 ● 月曜日 10:00～12:00  
 受講料 ● 14,400円(24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

4/6



### ㉗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 真鍋 美喜

4/13



### ㉘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

4/14



### 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!  
 開講日 ● 火曜日・水曜日  
 各18:30～20:30  
 受講料 ● 各13,200円(22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

4/1  
(水)

4/7  
(火)



### ㉚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 ● 木のおもちゃデポー 高田 健司

4/8



### ㉛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

4/9

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



### ㉜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

4/10

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 棕本 正子



### ㉝七宝焼

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

4/4

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



### ㉞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

4/11

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



### 【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)

## 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】  | 6,000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～



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8年度 コミュニティカレッジ前期講座受講生募集

※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8年4月～9月(6ヶ月コース)

○の中の日程は  
講座初回日です

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

## く 音 楽 >

### ③⑤初めての鍵盤ハーモニカ(入門)(初級)

息を吸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！

開講日 ● 月2回月曜 (入門)9:30～10:30 (初級)10:40～11:40

月2回火曜 19:15～20:15

4/13  
(月)  
4/14  
(火)

受講料 ● 各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

### ③⑥三味線

阿波踊りの“ぞめき”や“長唄”など幅広くお稽古しています

4/6

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 杣屋 佐伴苗

### ③⑦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

開講日 ● 火曜日

(午前) 10:30～12:30 (午後) 13:30～15:30

4/7



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

### ③⑧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

4/1

受講料 ● 12,000円(20回分)

講 師 ● 原 麻寿

### ③⑨ウクレレ教室(超初心者・初心者・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♪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

(超初心者) ①13:20～14:20

(初心者) ②14:30～15:30

(初級者) ③15:40～16:40

4/8

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



### ③⑩初心者向けアコースティック・ギター教室(月)(金)

### ③⑪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!

4/3  
(金)

4/6  
(月)

開講日 ● (アコースティック)月2回月曜日 13:30～15:00

(アコースティック)月2回金曜日 19:00～20:30

(エレキ)月2回月曜日 19:30～20:45

受講料 ● 各7,200円(12回分)

講 師 ● 出葉 広貴

### ③⑫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

4/3

受講料 ● 14,400円(24回分)

講 師 ● 竹保流尺八迦陵軒師範 清水 露保

## く こ ど も >

### ③⑯キッズ英会話

チェリー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！

4/7

開講日 ● 火曜日 17:30～18:30



受講料 ● 13,200円(22回分)

教材費 ● 1,500円(22回分)

対象者 ● 小学1年～3年生

講 師 ● C&Cイングリッシュプラス チェリー ヒラリオ

### ③⑰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！



4/9

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

### 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。

### ③⑯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

4/11

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

### ③⑯キッズクッキング

### ③⑰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“チキンとチキンのおかず三昧”、スイーツクッキングでは“日本の心 和のココロ 和菓子 オンパレード”と題して様々なメニューを作っています！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

## &lt; 健康・運動 &gt;

## ◆女性のためのリンパケア&amp;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1日(水)、5月13日(水)、6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 畦 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 ● 4月3日~6月26日 5/22,6/19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4日~6月20日 5/2を除く毎週土曜日

18:30~19:30



受講料 ● 6,600円 (11回分)

講 師 ● 木原愛子ヨガ教室代表 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 ● (木)4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日

第2・第4木曜日 13:30~15:00

(月)4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日

第2・第4月曜日 19:00~20:30



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 畦 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～呼吸でリフレッシュ～(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)4月15日(水)、5月20日(水)、6月17日(水)19:30~20:30

(朝)4月14日・28日、5月12日・26日、6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 ● ヨガ講師・作業療法士 ナイトウ ヨウコ

## 【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。

## &lt; 趣味・教養 &gt;

## ◆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4日、4月25日、6月6日、7月4日

8月1日、9月5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

## ◆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6日・20日、5月11日・25日、6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 ● 資料コピー代必要

講 師 ● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ会長 松田 一美

## ◆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 ● 4月6日・20日、5月11日・18日、6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



## ◆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7日~6月23日 5/5を除く毎週火曜日

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

## ◆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8日・22日、5月13日・27日、6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

## ◆漢詩を学ぼう

初步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10日・24日、5月8日・22日、6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

# 令和8年度 コミカシ短期講座(令和8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 >

### ◆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 ● 4月14日・28日、5月19日・26日、6月9日・16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・半紙込み6回分)

講 師 ● 書道研究泉心書会理事 小西 敬子



### ◆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15日(水)、5月20日(水)、6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 畦 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…使い方が分からん…

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17日、5月15日、6月19日、7月17日



8月21日、9月18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

### ◆男の料理教室(4月～9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 ● 4月18日、5月16日、6月20日、7月18日

8月22日、9月19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 ● 4月20日(月)、5月18日(月)、6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 悅子

### ◆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22日、5月27日、6月24日、7月22日

8月26日、9月30日 月1回水曜日 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 ● 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24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 ● 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24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～未就学児親子)

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10日・24日、5月8日・22日、6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

### ◆産後の骨盤ケア(対象：生後1ヶ月～6ヶ月の親子)

今日からできる骨盤ケア方法やベビーケアなどお伝えします！

開講日 ● 4月13日・20日・27日 月曜日 10:30～11:30



受講料 ● 1,800円 (3回分) 教材費 ● 1,000円 (3回分)

講 師 ● 助産師 原田 美佐子

※現在、妊娠中の方向けに無料で講座見学できます★

### ◆親子のふれあいベビーマッサージ(対象：生後1ヶ月～1歳半親子)

オイルを使ってやさしくマッサージ♪お肌が触れ合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17日、5月15日・29日

金曜日 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。