



平成29年度前期(4~9月)講座 受講生募集!

徳島県立総合高等学校「まなびーあ徳島」の単位が1回につき1単位取得できます。

◎絵画表現Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 講師：峯 幸子（四国大学非常勤講師）

- 水彩・油彩・アクリル等で個性ある作品づくりを楽しむ。
 ●場所：自治研修センター ●定員：各15名 ●受講料：各20回17,000円（画材費別途）
 ●準備物：スケッチブック6F、鉛筆2B
 Ⅰ●日時：4/4~9/12 火曜日 13:00~15:00
 Ⅱ●日時：4/5~9/13 水曜日 10:00~12:00
 Ⅲ●日時：4/5~9/13 水曜日 13:00~15:00

◎朗読文化講座Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 講師：住友 美代子（朗読サロンさざなみ主宰）

- 徳島作家作品や文学作品などを朗読し、朗読会や読み聞かせ実践レベルを目指す。
 ●定員：各12名 ●受講料：各12回12,000円 *初回に全額納入
 Ⅰ●日時：4/7~9/15 第1・3金曜日（5月は第3金曜日のみ、6月は第1・3・5金曜日） 13:30~15:30
 ●場所：自治研修センター
 Ⅱ●日時：4/6~9/21 第1・3木曜日（5月は第2・4木曜日、8月はⅠと合同） 13:30~15:30
 ●場所：総合教育センター
 Ⅲ●日時：4/3~9/25 第1・3月曜日（5月は第2・4月曜日、7・9月は第1・4月曜日） 13:30~15:30
 ●場所：南部総合県民局 阿南庁舎

◎心を元気にするアートセラピー講座Ⅰ・Ⅱ 講師：佐藤 千恵（「色彩学校」認定講師）

- 生活に色を取り入れて心を豊かに健康にする方法を学ぶ。
 Ⅰ●日時：4/10~9/11 第2月曜日 13:00~14:30（全6回）
 ●場所：自治研修センター ●定員15名 ●受講料：6回6,000円（材料費込）
 Ⅱ●日時：4/7~9/1（8月除く） 第1金曜日 13:00~14:30（全5回）
 ●場所：総合教育センター ●定員15名 ●受講料：5回5,000円（材料費込）

◎ストレス解消！アート体験 講師：武市 理恵（日本臨床美術協会認定臨床美術士）

- 脳を活性化する臨床美術を楽しむ。絵の苦手な人もOK。
 ●日時：4/24~9/25 第4月曜日 13:30~15:00（全6回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：12名 ●受講料：6回4,200円（材料費込）

◎似合う色で美しく・カラーコーディネート講座 講師：吉崎 礼子（色彩検定協会認定色彩講師）

- 自分に似合う色を知ってファッション等のコーディネートを選び、好印象の自己表現とコミュニケーションに役立てる。
 ●日時：5/22~9/11 第2・4月曜日 10:00~11:30（全7回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：10名 ●受講料：7回5,600円（テキスト代別途）

◎パソコンを活用して仲間と楽しもう 講師：とくしま学博士 吉田 明子（シニアITアドバイザー1級）

- パソコンの操作を楽しく学ぶ（対象：パソコンの基本操作ができる方）
 ●日時：4/14~9/22（8月除く） 第2・4金曜日 13:00~15:00（全10回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：15名 ●受講料：10回6,000円（テキスト代込） ●準備物：パソコン

◎誰もが気軽にパソコンライフ 講師：とくしま学博士 松本 妙子（シニアITアドバイザー1級）

- パソコンの基本操作を楽しく学ぶ（対象：パソコン初心者の方）
 ●日時：4/20~9/21 第3木曜日 13:00~15:00（全6回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：20名 ●受講料：6回3,000円（テキスト代込） ●準備物：パソコン

◎パソコンを身近に活用しよう！ 講師：とくしま学博士 岡田 孝枝（シニアITアドバイザー1級）

- パソコンの操作を楽しく学ぶ（対象：パソコンの基本操作ができる方）
 ●日時：4/11~9/12（8月除く） 第2火曜日 14:00~16:00（全5回）
 ●場所：総合教育センター ●定員：18名 ●受講料：5回3,000円（テキスト代込） ●準備物：パソコン

◎とくしま学博士による歴史教養講座 講師：とくしま学博士

- 郷土の偉人、史跡、寺院、伝説などテーマ別にとくしま学博士と楽しく歴史文化を学ぶ。
 ●日時：5/11~6/29 木曜日（開催日：5/11、5/25、6/1、6/22、6/29） 10:30~12:00（全5回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：20名 ●受講料：5回500円（資料代込）

◎邪馬台国阿波説入門講座 講師：藤井 榮（NPO法人阿波国古代研究所会員）

- 邪馬台国問題を通して古代阿波について学ぶ。
 ●日時：4/21~9/15 第3金曜日 9:30~12:00（全6回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：15名 ●受講料：6回2,500円（テキスト・資料代込） *受講料の内訳はテキスト・資料代のみ

◎とくしま学博士のウォーキング講座 ~正しい歩き方を学ぶ~

講師：とくしま学博士 前田 和子（日本ウォーキング協会公認指導員）
 脇川 弘（日本ウォーキング協会指導員）
 渡邊 茂（日本ウォーキング協会指導員）

- ウォーキングの基礎知識を修得し、健康維持・体力づくりを実践する。
 ●日時：4/3~6/19 第1・3月曜日 13:30~15:30（全6回）
 ●場所：自治研修センター ●定員：20名 ●受講料：6回3,600円（別途スポーツ安全保険料6回600円）

◎太極拳 講師：赤川 正男（社）日本武術太極拳連盟公認指導員）

ゆっくりとした動きの中で絶えず重心が移動する運動で、骨格・筋肉・関節を鍛錬し、バランス感覚を養う。
●日時：4/4～9/26 火曜日 10:30～12:00（全24回）
●場所：自治研修センター ●定員：10名 ●受講料：24回18,000円

◎太極拳Ⅰ・Ⅱ 講師：吉田 光子（社）日本武術太極拳連盟公認指導員）

ゆっくりとした動きの中で絶えず重心が移動する運動で、骨格・筋肉・関節を鍛錬し、バランス感覚を養う。
Ⅰ●日時：4/10～9/25 月曜日 10:00～11:30（全22回）
●場所：西部総合県民局 美馬庁舎 ●定員：10名 ●受講料：22回16,500円
Ⅱ●日時：4/4～9/26（8月除く）火曜日 9:00～10:30（全19回）
●場所：総合教育センター ●定員：10名 ●受講料：19回14,250円

◎中国式健康法（気功術） 講師：木内 資雄

心身の癒し・健康維持・介護予防等の一助として呼吸法を基本にした気功術を実践する。
●日時：4/6～9/28 木曜日 14:00～15:30（第3木曜日 10:00～11:30）（全24回）
●場所：自治研修センター ●定員：10名 ●受講料：24回19,200円

◎誰にでもできるヨーガ体操から始めるヨーガ 講師：小宮山昭三生（瀬戸内ヨーガ禅道友会代表）

日常生活に取り入れられるヨーガの実技のコツを修得し健康管理に役立てる。
●日時：4/13～9/28（8月除く）第2・4木曜日 10:00～12:00（全9回）
●場所：総合教育センター ●定員：10名 ●受講料：9回4,500円 ●準備物：ヨガマット（バスタオル等敷物で代用可）

※ 講座開始日以降でも定員に空きがある場合等には、受付可能な場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。
※ 講座ごとの詳しいスケジュールについてはお問い合わせください。（実施除外日等あり）

<開催場所>

●徳島県自治研修センター



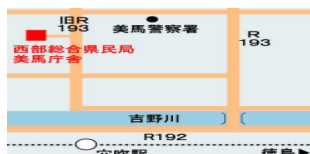
【住所】徳島市南庄町5丁目77-1
【電話】088-612-8801
【アクセス】JR徳島駅から西へ5km JR船喰駅から徒歩15分
徳島バス 徳島バス船喰町一丁目下車徒歩5分

●徳島県立総合教育センター



【住所】板野郡板野町犬伏字東谷1-7
【電話】088-672-7770
【アクセス】JR板野駅から車で約6分
徳島バス 徳島屋原線（不動・板野経由）「総合教育センター」下車

●徳島県西部総合県民局 美馬庁舎



【住所】美馬市脇町大字猪尻字建神社下南73
【電話】0883-53-2031
【アクセス】JR穴吹駅から車で約10分

●徳島県南部総合県民局 阿南庁舎



【住所】阿南市富岡あ王谷46
【電話】0884-24-4170
【アクセス】JR阿南駅から徒歩約5分

<申込方法> *原則先着順です*

まずは下記までお電話ください。（その際に①講座名・②氏名・③電話番号をお教えください）
その後、直接、講座運営者（講師）へお問い合わせ・お申し込みいただくこととなります。
※ 「とくしま学博士による歴史教養講座」は事前申込み不要です。直接会場へお越しください。

<お問い合わせ先>

徳島県立総合大学校本部事務局（自治研修センター内）
電話：088-612-8801 ファクシミリ：088-612-8805
電子メール：manabia@pref.tokushima.jp ホームページ：http://manabia.tokushima-ec.ed.jp/