

県立総合大学校「まなびーあ徳島」県民企画講座

平成30年度前期（4～9月）講座

受講生募集！



まなびーあ徳島

徳島県立総合大学校「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。

連続講座

絵画表現Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ

.....講師:峯 幸子(徳島県美術家協会会員)

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:4/3~9/25 火曜日 13:00~15:00(全20回)

II ●日時:4/4~9/26 水曜日 10:00~12:00(全20回)

III ●日時:4/4~9/26 水曜日 13:00~15:00(全20回)

こころを元気にする!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。

●定員:各15名

I ●日時:4/9~9/10 第2月曜日 13:00~14:30

(全6回) ●場所:自治研修センター

●受講料:6回6,000円(材料費込)

II ●日時:4/6~9/21 第1金曜日 13:00~14:30(5・9月

は第3金曜日 10:30~12:00)(全5回)

●場所:総合教育センター

●受講料:5回5,000円(材料費込)

ストレス解消!アート体験(臨床美術ワークショップ)

.....講師:武市 理恵(日本臨床美術協会認定臨床美術士)

絵の苦手な人でも大丈夫!脳を活性化する臨床美術(クリニ

カルアート)を、年齢・性別・美術経験関係なく楽しみましょう。

●日時:4/23~8/27 第4月曜日 13:30~15:00(全5回)

●場所:自治研修センター ●定員:12名

●受講料:5回3,500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:5/14~8/27 第2・4月曜日(5月は第2月曜日のみ、8月は第4月曜日のみ) 10:00~11:30(全6回)

●場所:自治研修センター ●定員:10名

●受講料:6回6,000円(テキスト代別途)

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:6/4(月曜日)・7日(木曜日)・13日(水曜日)・29日(金曜日) 10:30~12:00(全4回)

●場所:自治研修センター

●定員:20名

●受講料:4回400円(資料代込)

※事前申込不要

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:4/20~9/28 第3金曜日(4・9月は第3・4金曜日) 9:30~12:00(全8回) ●場所:自治研修センター

●定員:15名

●受講料:8回4,000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

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 * 初回到全額納入

I ●日時:4/6~9/21 第1・3金曜日(5月は第2・3金曜日)

13:30~15:30(5/11は10:00~12:00)(全12回)

●場所:自治研修センター

II ●日時:4/5~9/20 第1・3木曜日(5月は第2・4木曜日、

8月はIに合流、9月は第2・3木曜日) 13:30~15:30

(全12回) ●場所:総合教育センター

III ●日時:4/2~9/10 第1・3月曜日(7月は第1・4月曜日、

9月は第1・2月曜日) 13:30~15:30(全12回)

●場所:南部総合県民局 阿南庁舎

漢詩を詠んで頭の体操しよ

.....講師:とくしま学博士 山田 好

「人生100年今はざらなり」の時代。漢詩を詠んで、口の体操・頭の体操をすることにより元気な100歳を目指しましょう。

●日時:4/26~9/27 第4木曜日 10:30~12:00(全6回)

●場所:自治研修センター ●定員:20名

●受講料:6回600円(資料代込)

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:4/13~9/28 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:10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:4/19~9/20 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:4/10~9/11 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ウォーキング講座

~正しく歩いていきますか~

...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習得し、健康維持・体力づくりを実践する。

●日時:4/2~6/18 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:4/3～9/25 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。

- 定員:各10名
- I ●日時:4/2～9/10 月曜日 10:00～11:30(全21回)
●場所:西部総合県民局 美馬庁舎
●受講料:21回15,750円
- II ●日時:4/3～9/25 火曜日 10:00～11:30(全18回)
●場所:総合教育センター ●受講料:18回13,500円

中国健康法(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:4/5～9/27 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

誰にでもできるヨガ体操から始めるヨガ

……講師:小宮山 昭三生(瀬戸内ヨガ禅道友会代表)
体が硬い・体力に自信がないという方でも大丈夫。自分の体の状態に合わせて、できる範囲から行っていきましょう。

- 日時:4/12～9/27 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

単発講座

歴史文化講座～蜂須賀家のルーツを探る～

……講師:とくしま学博士 坪内 強
蜂須賀小六正勝の生い立ちとその生き様。正勝は野盗、野伏の頭領だった?

- 日時:4/23(月曜日)10:00～12:00
- 場所:自治研修センター ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

歴史文化講座～山岳武士の興亡～

……講師:とくしま学博士 川人 清二
南北朝時代、北朝圧倒的優位の中、南朝のために戦った阿波山岳武士について学ぶ。

- 日時:7/26(木曜日)13:30～15:30
- 場所:西部総合県民局 美馬庁舎 ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

ニュースポーツの健康効果

……講師:とくしま学博士 吉岡 勲
ニュースポーツの健康上の利点について学ぶ。

- 日時:9/10(月曜日)10:00～11:00
- 場所:自治研修センター ●定員:20名 ●受講料:無料

誰でもカンタンに若返る呼吸と姿勢

……講師:とくしま学博士 大西 清市
深呼吸と美しい姿勢で、体をリフレッシュさせましょう。

- 日時:9/12(水曜日)10:00～11:30
- 場所:自治研修センター ●定員:20名 ●受講料:無料
- 準備物:運動のできる服装、タオル、水

防災講演会で話題にならないものについて

……講師:とくしま学博士 武市 義雄
防災講演会ではあまり語られない、地震の基本(中央構造線の生い立ち・プレートの移動原理等)を学ぶ。

- 日時:7/13(金曜日)10:00～11:30
- 場所:自治研修センター ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

地震・津波から命を守る防災教育

「敵を知って、敵に備える」

……講師:とくしま学博士 前田 豊
自然災害からいかにして命を守るか。防災・減災に対する意識と正しい知識、災害時の正しい行動について学ぶ。

- 日時:5/28(月曜日)10:00～12:00
- 場所:自治研修センター ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

- 日時:7/9(月曜日)10:00～12:00
- 場所:南部総合県民局 阿南庁舎 ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

防災ロープワーク、家具の固定

……講師:とくしま学博士 前田 豊
防災に役立つロープの結び方を実践するとともに、家具の固定に必要な器具・工具等の種類と取付方法を学ぶ。

- 日時:6/18(月曜日)10:00～12:00
- 場所:自治研修センター ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

- 日時:8/20(月曜日)10:00～12:00
- 場所:南部総合県民局 阿南庁舎 ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

<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鮎喰駅から徒歩15分
徳島バス・徳島市バス「鮎喰町一丁目」下車徒歩5分

●徳島県立総合教育センター



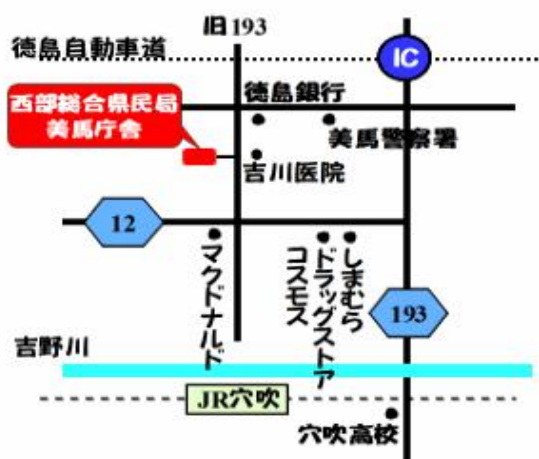
【住所】板野郡板野町犬伏字東谷1-7
【電話】088-672-7770
【アクセス】JR板野駅から車で約6分
徳島バス鍛冶屋原線(不動・板野経由)「総合教育センター」下車

●徳島県南部総合県民局 阿南庁舎



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

●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

申込方法

まずは下記までお電話ください(その際に①講座名・②氏名をお教えてください)。

講座運営者(講師)の連絡先をお伝えしますので、

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。

原則先着順

<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

まなびーあ徳島ホームページ：http://manabia.tokushima-ec.ed.jp/