

第36期  
10月1日  
開講

徳島文理大学生涯学習

# サンデーカレッジ受講生募集

いくつになっても学びたい!

そんな方のためにサンデーカレッジでは、大学の教壇に立つ現役の講師陣たちによる多彩な5つの講座をご用意しました。まるで大学の教室で学習しているような雰囲気の中で、学ぶことの喜びを実感し、健康で豊かな心を養って下さい。

## ●受講料

各講座とも全12,000円(税別)

## ●会場/徳島そごう校

徳島市寺島本町西1-5(そごう徳島店9F)

## 【駐車場3時間無料サービスあり】

※ただし、本講座の入金時または講座日に限ります。

次の5カ所の駐車券をお持ち下さい。

- 徳島駅前西地下駐車場(そごう地下) ●アミコラインパーク
- 蘭玉パーキング ●藍場パーキング ●徳島駅クレメント駐車場

※カリキュラムはあくまでも予定ですので、変更になる場合がございます。

## 「信頼されるコミュニケーション」の心得

信頼されるコミュニケーションをつくり出すためには、働きかける側が、どのような「まなざし」「言葉かけ」「ほめ言葉」や「しかり言葉」を用いればよいのかについて、具体的に考えていきます。



●講師  
徳島文理大学  
人間生活学部  
児童学科 教授  
三橋 謙一郎

●日時/第1日曜日 10:30~12:00  
10/4、11/1、12/6、1/17、2/7、3/6  
(6カ月6回) ※1月は第3日曜日になります。

## ヒーリング ヨガストレッチ

月に一度、心と体のこりをほぐしてリセットしませんか?正しい姿勢を見直し、呼吸や身体に意識を向けて全身を心地良く伸ばします。不調の改善、疲労回復、メンタル調整の効果が得られます。



●講師  
徳島文理大学  
非常勤講師  
健康運動指導士  
土岡 美紀

●日時/第1日曜日 10:30~12:00  
10/4、11/1、12/6、1/17、2/7、3/6  
(6カ月6回) ※1月は第3日曜日になります。  
持参品…運動できる服装・飲み物・タオル・5本指ソックスまたは裸足

## イギリスの「今」を知る 〈シーズン7〉

古くて新しい国・イギリスの「今」を様々な観点から紹介し、その「ユニークさ」について受講者の皆さんと一緒に楽しく考えてゆきたいと思います。



●講師  
徳島文理大学  
文学部(香川校)  
准教授  
中島 正太

●日時/第1日曜日 13:00~14:30  
10/4、11/1、12/6、1/10、2/7、3/6  
(6カ月6回) ※1月は第2日曜日になります。

## こころの健康 ~臨床心理学の世界~

現代社会が当面する様々な課題に応じて、心理学科の教員6人が、それぞれの専門領域に関連したテーマを毎回講義します。多様かつ奥の深い「こころの科学」の一端を楽しんで頂けると幸いです。



●講師  
徳島文理大学  
人間生活学部 心理学科  
学科長、教員、臨床心理士  
黒澤 良輔 他

●日時/第2日曜日 10:30~12:00  
10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/13  
(6カ月6回) ※最少開講人数10人

## エコロジーな体と心 ~チェア・エクササイズで 運動習慣を身につけよう~

若いころはスマートだった、筋肉もあったのに…。今のあなたにできることは、あなたの体を知り、あなたにあった運動習慣を身につけることです。本講座では、膝や足に負担の少ないチェア・エクササイズをご紹介します。



●講師  
徳島文理大学  
短期大学部 保育科  
教授  
石井 信子

●日時/第3日曜日 10:30~12:00  
10/18、11/15、12/20、1/31、2/21、3/27  
(6カ月6回) ※1月は第5日曜日、3月は第4日曜日になります。

徳島新聞カルチャーセンター【ホームページが新しくなりました!】<http://www.tokushin-culture.jp/>

お電話でお申し込み下さい。申込先/徳島そごう校 ☎088-611-3355 受付時間/10:00~19:00(平日) 10:00~17:00(日曜)

※初めて受講される方は入会金3,000円(税別)が必要です。また、受講申込時にお名前、住所、電話番号などをお伺いします。これは講座に関するご連絡やお知らせなどに使用するもので、ご本人の同意なしに第三者に個人情報を開示、提供することはありません。