

徳島新聞 カルチャーセンター
第38期 10月1日開講

受講生募集

徳島
そごう校

徳島文理大学生涯学習
サンデーカレッジ

●受講料／各講座 全12,000円(税別) ●場所／徳島そごう校 ※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。

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。

●日時／第1日曜日(10:30～12:00)
10/2、11/20、12/4、1/15、2/5、3/5(6ヵ月6回)

※2回目、4回目は第3日曜日になります。

※運動できる服装・飲物・タオル・5本指ソックス(裸足可)持参



徳島文理大学
非常勤講師
健康運動指導士
土岡 美紀

イギリスの「今」を知る〈シーズン9〉

EU離脱を表明し、世界に衝撃を与えた国・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。

●日時／第1日曜日(13:00～14:30)
10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5(6ヵ月6回)



徳島文理大学
文学部(香川校)
准教授
中島 正太

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。

●日時／第2日曜日(10:30～12:00)
10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12(6ヵ月6回)

※最少開講人数10名



徳島文理大学
人間生活学部 心理学科
学科長、教授、臨床心理士
中津 達雄 他

体も心もエコロジー ～人生120年の生き方を考える～

人生120年の生き方を座標軸(0歳～30歳～60歳～
90歳～120歳)で考えていきましょう。
講義の合間に、いすに座ってできる運動も行います。

●日時／第3日曜日(10:30～12:00)
10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19(6ヵ月6回)

※飲み物・フェイスタオル持参



徳島文理大学
短期大学部 保育科
教授
石井 信子

徳島
そごう校

徳島新聞

ニュースの現場

新聞記事の見方、読み方、こぼれ話を
分かりやすく話します。

担当は記者経験豊富な写真映像、生活文化、政経、社会、
運動各部長、読者室室長。取材最前線の模様から紙面からできるまでの
過程を通して社会のさまざまな事象を深く考えます。
受講者との対話も歓迎します。

●日 時／第1水曜日(10:30～12:00)

※10月は第3水曜日も開講します。

●場 所／徳島そごう校

※受講申し込みが10名以下の場合は中止とさせていただきます。

●受講料／月額1,000円(税別) 6ヵ月7回

●持参品／筆記用具

10月 5日(水) 支局記者の泣き笑い

10月19日(水) 時代を伝える報道写真

11月 2日(水) 文化・暮らし面のいま

12月 7日(水) 政治・経済こぼれ話

1月 4日(水) こちら社会部

2月 1日(水) スポーツ取材いろいろ

3月 1日(水) 読者とともに



【受講申込先】お電話でお申し込み下さい。受付時間／10:00～19:00(平日) 10:00～17:00(日曜) 【駐車場3時間無料サービスあり】

徳島そごう校 ☎088-611-3355 徳島市寺島本町西1-5(そごう徳島店9F)

講座日に限り、次の4ヵ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 ●藍場パーキング ●徳島駅クレメント駐車場

●日曜日も開校していますが祝日はお休みです。●ホームページから講座のお問い合わせが可能になりました。http://www.tokushin-culture.jp ※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。

徳島本校
(2Fプール)

ハッピー専任インストラクターによる

水泳講座

【フリータイム】

●利用料金(1回) 500円(税別)

●回数券12枚つづり(6ヵ月間有効) 5,000円(税別) 会員 4,000円(税別)

※高校生16歳以上のご利用となります。※1回2時間以内のご利用となります。

※閉館時間：(月～土) 21:30、(日) 17:30

※休館日は祝日・振替休日のほか、施設整備のため臨時休館がありますので、
ご了承下さい。その他ご利用にあたっては、スタッフの指示に従って下さい。

フリータイム	
曜日	時間
(月)	14:30～18:00、19:00～21:00
(水)	10:00～13:00、14:00～18:00
(木)	11:00～13:00、14:30～18:00 19:00～21:00
(金)	11:00～14:00、15:30～18:00
(土)	14:00～20:00
(日)	10:00～12:00、13:00～17:00

講座名	日 時	受講料/月額(税別)
健康スイミング(定員各30名) レベル: ★～★★	Aコース(月) 10:00～11:00	4,000円(6ヵ月20回)
	Bコース(火) 10:00～11:00	4,600円(6ヵ月23回)
	Cコース(木)夜 18:00～19:00	4,400円(6ヵ月22回)
	Dコース(金) 10:00～11:00	4,400円(6ヵ月22回)
	Eコース(土) 13:00～14:00	4,200円(6ヵ月21回)
シニアのための健康スイミング(定員各30名) レベル: ★～★★	Aコース(月) 13:00～14:00	4,000円(6ヵ月20回)
	Bコース(木) 13:00～14:00	4,400円(6ヵ月22回)
	Cコース(金) 14:00～15:00	4,400円(6ヵ月22回)
	Dコース(土) 11:00～12:00	4,200円(6ヵ月21回)
ゆったりスイミング(定員30名) レベル: ★～★★	(月) 11:30～12:30	4,000円(6ヵ月20回)
女性のための健康スイミング(定員30名) レベル: ★～★★	(月)夜 18:00～19:00	4,000円(6ヵ月20回)
パイパイ腰痛スイミング(定員30名) レベル: ★～★★	(火) 14:15～15:30	4,600円(6ヵ月23回)
らく楽スイミング(定員10名) レベル: ★～★★	(水) 13:00～14:00	4,000円(6ヵ月20回)
楽しく泳ぐ初めての平泳ぎ・バタフライ(定員20名) レベル: ★～★★	(水) 14:00～15:00	2,400円(6ヵ月12回)
遊遊ウォーキング(定員30名) レベル: ★	(火) 11:30～12:30	4,600円(6ヵ月23回)
アクアでキュッ!! (定員各30名) レベル: ★～★★	Aコース(火) 13:00～14:00	4,600円(6ヵ月23回)
	Bコース(木) 10:00～11:00	4,400円(6ヵ月22回)
	Cコース(金)夜 18:30～19:30	4,200円(6ヵ月21回)
泳ぎにつなげる水中減量運動(定員10名) レベル: ★～★★	(水) 11:00～12:00	2,400円(6ヵ月12回)
健康水中運動(定員10名) レベル: ★～★★	(土) 10:00～11:00	2,400円(6ヵ月12回)

【受講申込先】受付時間／10:00～19:00(平日) 10:00～17:00(日曜)

徳島本校 ☎088-665-8500 徳島市川内町平石若宮92-4

徳島新聞カルチャーセンター

https://www.tokushin-culture.jp

第38期 10月1日開講！受講生募集

新講師のご紹介 ※受講料(税別)は各1カ月分です。 ただし、チケット制講座は除きます。 講座により教材費等が必要な 場合があります。		徳島本校／絵画・彫刻 指で描く やさしいパステルアート まんまるアート主宰 佐藤 晴美 第2・4(月) 10:00～11:30 月額4,000円 (6ヵ月12回) ※初回に作品を飾る額を お渡しします。 鴨島セレブ校でも開講!! 第2・4(水) 10:00～11:30		新講師 		徳島本校／手工芸 ちくちく布絵本作り まんまるアート主宰 佐藤 晴美 第3(木) 10:00～11:30 月額3,000円 (6ヵ月6回) 持参品／裁縫道具 (縫い針・マシ針・ ハサミ)		新講師 		徳島本校／手工芸 やさしいカルトナージュ (初級) 日本ブライジュ協会認定登録講師 吉積 千代 第2(金) 10:00～12:00 月額3,000円 (6ヵ月6回) 持参品／筆記用具・はさみ・ 木工用ボンド・カッターマット 阿南アピカ校でも開講!! 第1(金) 10:30～12:30		新講師 		徳島本校／手工芸 アイシングクッキー& デコカップケーキ JSA日本サロネーゼ協会 アイシングクッキー・ デコカップケーキ・フラワーケーキ認定講師 井上 さとみ 第1・3(水) 10:00～12:00 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／エプロン・ハンド タオル・ウェットティッシュ		新講師 		徳島本校／手工芸 はじめての キャンドルづくり キャンドル作家・リックキャンドル 多田 里佳 第1(月) 10:00～12:00 月額3,000円 (6ヵ月6回) 持参品／エプロン・ 作品を持ち帰る紙袋		新講師 		徳島本校／手工芸 ステンドグラス・ ジュリア ステンドグラスアーティスト 佐藤 美枝 第1・3(月) 13:30～15:00 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品 エプロン・軍手・タオル2枚 徳島そごう校でも開講!! 第1・3(火) 19:00～20:30		新講師 			
徳島本校／手工芸 色彩あふれる 立体切り絵 「彫紙(ちようし)アート」 日本彫紙アート協会認定 上級インストラクター 杉本 奈美枝 第2・4(木) 13:00～15:00 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品 手元が見えにくい方は眼鏡		新講師 		徳島本校／教養 就職活動 —筆記から面接まで— マナーコンサルタント 川道 映里 第2(日) 10:00～11:30 月額2,000円 (6ヵ月6回) 持参品 筆記用具・ノート		新講師 		徳島本校／舞踊 社交ダンス はじめの一步 (公社)全日本ダンス協会連合会 正会員 野田 康博 (木) 14:00～15:30 月額6,000円 (6ヵ月20回) 持参品／動きやすい服装・ ダンスシューズまたは上履き シューズ・タオル・飲料水		新講師 		徳島本校／スポーツ・健康 全身シェイプ! カーディオキックダイエット カーディオキックジャパン認定 マスタートレーナー・健康運動指導士 粟田 耕市 第1・3(水) 19:30～21:00 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／運動しやすい服装・ タオル・シューズ・水分補給の 飲料水		新講師 		徳島本校／スポーツ・健康 バランスボールで 体幹トレーニング JHCA(日本ホリスティックコンディショニング協会) 公認フィジカルトレーナー 奥田 欣作 第1・3(土) 13:30～15:00 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／バランスボール・ ソフトギム(ミニサイズボール)・ 動きやすい服装・シューズ・ タオル・飲み物		新講師 		徳島本校／スポーツ・健康 踊って健康! 阿波踊り体操 健康運動指導士 粟田 耕市 第2・4(火) 10:30～11:30 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／運動しやすい服装・ タオル・シューズ・水分補給の 飲料水		新講師 		徳島本校／スポーツ・健康 剣道を楽しむ 県剣道連盟理事長 剣道教士八段 西谷 肇一 第1・3(金) 19:00～21:00 月額5,000円 (6ヵ月12回) 持参品 運動ができる服装・筆記用具		新講師 	
徳島本校／スポーツ・健康 ラージボール卓球 2016年 60歳代シングルス全国準優勝 県ラージボール副委員長兼事務局長 山勢 和幸 第1・3(金) 10:00～11:30 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／ラケット・ 卓球シューズ・運動ができる 服装・タオル		新講師 		徳島本校／スポーツ・健康 卓球 県ラージボール副委員長兼事務局長 山勢 和幸 第2・4(金) 18:30～20:00 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／ラケット・ 卓球シューズ・ 運動ができる服装・ タオル		新講師 		徳島本校／スポーツ・健康 楽しく走ろう! 元気全開! カルチャーランニング講座 月見ヶ丘ランニングクラブコーチ 栗本 和也 第2・4(土) 19:00～20:50 月額4,000円 (6ヵ月12回) 持参品／運動に適した服・ 靴・タオル・スポーツドリンク・ 筆記用具		新講師 		徳島本校／キッズコース キッズダンス(A/B) JAKC認定 KCDキッズダンスインストラクター Maco 第2・4(日) (A) 10:00～10:40、(B) 11:00～11:45 月額3,000円 (各6ヵ月12回) 持参品／動きやすい服装・ タオル・飲み物・室内シューズ (B)のみ ※(A)3歳～就学前対象 (B)小1～小3対象		新講師 		徳島本校／クッキングスタジオ カリフォルニア割烹 Shionoの楽しい一品 カリフォルニア割烹Shiono オーナーシェフ 塩野 昭一 第4(月) 10:30～13:30 (6ヵ月4回) チケット1枚2,000円 材料費／1,500円～2,000円 程度(定員18名) ※10月は第5月曜、 12月は第3月曜となります。		新講師 		徳島本校／クッキングスタジオ 家庭で簡単に作れる 中国料理 徳島グランヴィリオホテル 中国料理料理長 阿部 雅昭 第1(水) 18:30～21:00 (6ヵ月6回) チケット1枚2,000円 材料費／1,000円～1,500円 程度(定員20名) ※12月と1月は第2水曜と なります。		新講師 		徳島本校／クッキングスタジオ 今日からあなたも パン職人!? 手作りパン工房のあ プーランジェ M.Saitoh 第2(水) 13:00～16:00 (6ヵ月5回) チケット1枚2,000円 材料費／500円～1,000円 程度(定員12名)		新講師 	
徳島本校／クッキングスタジオ 菓志道のフランス菓子 菓志道タカイチ オーナーシェフ 高市 佳彦 第1(木) 18:30～21:00 (6ヵ月3回) チケット1枚2,000円 材料費／1,500円～2,000円 程度(定員8名) ※11月は第2水曜となります。		新講師 		徳島本校／クッキングスタジオ 楽しい美味しい 和菓子教室 くらもと日の出四代目 和菓子一級技能士 多田 真一郎 第1(金) 13:00～15:00 (6ヵ月6回) チケット1枚2,000円 材料費／1,000円程度 (定員18名)		新講師 		徳島そごう校／音楽 基礎から始める やさしい三味線 杵家会徳島支部 長明師範 杵家 弥菜弘 (木) 15:00～16:30 月額5,000円 (6ヵ月18回) 持参品 三味線一式・筆記用具		新講師 		徳島そごう校サテライト教室／暮らし・趣味 四国のみちを歩こう NPO法人徳島県ウオーキング協会会長 稲木 修二 (日) 9:30～15:00 月額2,000円 (6ヵ月6回) 持参品／歩くのに適した服装・ 履き慣れた靴・杖・弁当・水筒・ 雨具・健康保険証 ※「四国のみち」現地集合!		新講師 		鴨島セレブ校／ビューティー 大人のメイク教室 フライングファイン・大人のメイク教室主宰 井後 恭子 第3(木) 18:30～20:00 月額3,000円 (6ヵ月6回) 持参品／お使いの化粧品用品・ スキンケア用品・ヘアバンド またはクリップ・ハンドタオル・ 筆記用具・鏡		新講師 		鴨島セレブ校／舞踊 スタイルアップ ラティノ! JDC所属フアラダンサー 瀧倉 茂／ゆみ (木) 13:00～14:30 月額5,500円 (6ヵ月20回) 持参品／タオル・飲み物(水分 補給)・ダンスシューズまたは 上履きシューズ・動きやすい 服装		新講師 		阿南アピカ校／舞踊 社交ダンス (基礎～中級) (公社)全日本ダンス協会連合会 正会員 野田 恭助 (火) 15:00～16:30 月額6,000円 (6ヵ月20回) 持参品／動きやすい服装・ 運動しやすいシューズ・飲料水		新講師 	
新講座のご紹介 ※受講料(税別)は各1カ月分です。 講座により教材費等が必要な 場合があります。		徳島本校／ビューティー スマイル メイクレッスン エコエルビューティーカレッジ代表 東條 美晴 第3(土) 10:30～12:00 月額3,000円 (6ヵ月6回)		新講座 		徳島本校／教養 「大人の塗り絵」と 色彩心理 カラープロデュース コリ主宰 福永 由里子 第2(木) 10:00～11:00 月額3,000円 (6ヵ月6回)		新講座 		徳島本校／教養 エンディングフォトを 作ろう エコエルビューティーカレッジ代表 東條 美晴 第2(火) 10:30～12:00 月額3,000円 (6ヵ月6回)		新講座 		徳島本校／茶道・生け花 華道 草月流 (月曜/木曜) 草月流師範顧問 板井 修晴 (月) 18:00～20:00 (木) 10:00～12:00 月額5,000円 (各6ヵ月18回)		木曜 新講座 		徳島本校／語学 韓国語(初心者) 韓国語講師 金 貞姫(キム ジョンヒ) (月) 10:30～12:00 月額5,000円 (6ヵ月18回)		新講座 							
徳島そごう校／手工芸 スイーツ・レジン 花小倉主宰 若松 雅代 第3(木) 13:00～16:00 月額5,000円 (6ヵ月6回)		新講座 		徳島そごう校／教養 自然のアロマで 香水作り基礎講座 (公社)日本アロマ環境協会総合資格認定校校長 アロマセラピスト 徳田 育子 第1・3(水) 15:00～16:30 月額4,000円 (6ヵ月12回)		新講座 		徳島そごう校サテライト教室／文芸 詩の通信制個人指導 「上達への近道」 日本詩人クラブ会員 清水 恵子 月額2,000円 (6ヵ月6回) ※無料体験通信制度 (お1人1編1回限り)あります。徳島 そごう校事務局までお送り下さい。		新講座 		鴨島セレブ校／舞踊 健康フラダンス入門 ハーラウフラチャコエー主宰 大西 知也子 第2・4(金) 14:30～15:30 月額4,000円 (6ヵ月12回)		新講座 		鴨島セレブ校／語学 英会話(初級) 英会話講師 池北 とよみ (水) 18:00～19:00 月額4,000円 (6ヵ月18回)		新講座 		鴨島セレブ校／語学 英会話(中級) 英会話講師 池北 とよみ (水) 19:05～20:05 月額4,000円 (6ヵ月18回)		新講座 					

【徳島新聞カルチャーセンター各校事務局へお電話でお問い合わせの上、お申し込み下さい】

※徳島新聞カルチャーセンターでは、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。

徳島本校 ☎088-665-8500

徳島市川内町平石宮92-4【駐車場150台あり】

※日曜日も開校しています。ただし、祝日はお休みです。

徳島そごう校 ☎088-611-3355

徳島市寺島本町西1-5 そごう徳島店9F【駐車場3時間無料券あり】

※日曜日も開校しています。ただし、祝日はお休みです。

徳島駅前西地下駐車場(そごう地下)、アミコインパーク
聖陽パーキング、徳島駅レイト駐車場 ※受講日に関する

鴨島セレブ校 ☎0883-26-0730

吉野川市鴨島町鴨島151-1【駐車場あり】

※日曜日和祝日はお休みです。

阿南アピカ校 ☎0884-24-3070

阿南市西路見町堤外65-1 アピカ2F【駐車場あり】

※日曜日和祝日はお休みです。