

徳島新聞 カルチャーセンター  
第39期 4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)

4/2、5/7、6/25、7/2、8/6、9/3(6ヵ月6回)

※6月は第4日曜日になります。

※運動できる服装・飲み物・タオル・5本指ソックス(裸足可)持参 土岡 美紀



徳島文理大学  
非常勤講師  
健康運動指導士

### イギリスの「今」を知る〈シーズン10〉

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)

4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3(6ヵ月6回)



徳島文理大学  
文学部(香川校)  
准教授

中島 正太

### 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)

4/16、5/14、6/18、7/9、8/6、9/17(6ヵ月6回)

※5月・7月は第2日曜日、8月は第1日曜日になります。

※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

### 文化財あれこれ ～文化財入門～〈7〉

文化財には、仏教美術・古建築・古文書・考古資料、  
古墳等の遺跡や文化的景観など様々なものがあります。  
本講座では、地理学・美術史学・近世史科学の観点  
から「文化財の見方」について紹介します。

●日時／第4日曜日(10:30～12:00)

4/23、5/21、6/25、7/23、8/27、9/24(6ヵ月6回)

※5月は第3日曜日になります。



徳島文理大学  
文学部 文化財学科  
教授

古田 昇 他2名

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ができるまでの  
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)

※5月は第3・第5水曜日に開講します。

●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

4月 5日(水) 支局記者の泣き笑い

5月17日(水) 時代を伝える報道写真

5月31日(水) 文化・暮らし面のいま

6月 7日(水) 政治・経済こぼれ話

7月 5日(水) こちら社会部

8月 2日(水) スポーツ取材いろいろ

9月 6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) 21:00、(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、  
ご了承ください。その他ご利用にあたっては、スタッフの指示に従ってください。

| 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<br>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  | 4,400円(6ヵ月22回) |
|                                    | Cコース(木)夜 18:00～19:00 | 4,600円(6ヵ月23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)<br>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  | 4,600円(6ヵ月23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      | 4,400円(6ヵ月22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  | 4,600円(6ヵ月23回) |
|                                    | Cコース(金)夜 18:30～19:30 | 4,400円(6ヵ月22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) |
| ステップアップスイミング(3名以上) 小学3年生以上限定       | (火)夜 18:30～19:30     | 5,000円(6ヵ月20回) |

〈予約制〉プライベートレッスン 定員5名(5組) (火) 16:00～17:00、(水) 10:00～11:00 1名(会員)  
レベル：★～★★ (木)夜 19:30～20:30、(金) 12:30～13:30、12:40～13:40 10,000円(3ヵ月5回)  
Aコース/4～6月、Bコース/7～9月  
火・水・木・金のどれでも受講可。また、混ぜ合わせての受講も可。基本1名(ペア2名でも可)。水・木・金はフリー内1コースレッスン。予約は先着順。

【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