

県立総合大学校「まなびーあ徳島」県民企画講座

令和元年度後期(10~3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:10/1~3/24 火曜日 13:00~15:00(全20回)
Ⅱ ●日時:10/2~3/25 水曜日 10:00~12:00(全20回)
Ⅲ ●日時:10/2~3/25 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
●受講料:各6回6,000円(材料費込)
Ⅰ ●日時:10/7~3/9 第2月曜日(10・1月は第1月曜日)
13:00~14:30(全6回) ●場所:自治研修センター
Ⅱ ●日時:10/4~3/6 第1金曜日 13:00~14:30
(11・1月は第3金曜日 10:30~12:00)(全6回)
●場所:総合教育センター

ストレス解消!誰でもできるクリニカルアート

.....講師:武市 理恵(日本臨床美術協会認定臨床美術士)
絵の苦手な方でも大丈夫!脳を活性化するアートを、年齢・性別・美術経験関係なく楽しみましょう。
●日時:10/28~3/23 第4月曜日(2月は除く)
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)

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14,000円(テキスト代込) *初回に全額納入
Ⅰ ●日時:10/4~3/27 第1・3金曜日(11月は第1日曜日・第3金曜日, 1月は第3・5金曜日, 3月は第1・4金曜日)
13:30~15:30(全12回) ●場所:自治研修センター
Ⅱ ●日時:10/3~3/19 第1・3木曜日(11月は第1日曜日・第3木曜日, 1月は第2・4木曜日)
13:30~15:30(全12回) ●場所:総合教育センター
Ⅲ ●日時:10/7~3/23 第1・3月曜日(11月は第1日曜日・第3月曜日, 1・3月は第3・4月曜日)
14:00~16:00(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:10/24~3/26 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)

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学び、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:10/28~3/23 第4月曜日(2月は第3月曜日)
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(材料費込, 別途テキスト代1,600円)

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:10/11~3/13 第2・4金曜日(12・3月は第2金曜日のみ) 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:10/17~3/19 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:10/8~3/10 第2火曜日(2月は第3火曜日)
14:00~16:00(全6回) ●場所:総合教育センター
●定員:18名 ●受講料:6回3,600円(テキスト代込)
●準備物:パソコン

地震と津波災害から命を守るために

Part1: 敵を知る(10月17日)
Part2: 己を知り、敵に備える(10月31日)
Part3: 防災ロープワーク(11月21日)
.....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とともに、防災に役立つロープの結び方を身につける。
●日時:10/17・31, 11/21(いずれも木曜日)
10:00~12:00(全3回)
●場所:自治研修センター ●定員:20名 ●受講料:無料

※全日程の受講を原則としますが、各回単独で受講することも可能です。ただし、定員を超えるお申込みがあった場合は、全日程参加できる方を優先します。

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:10/3(木曜日)、11/7(木曜日)・27(水曜日)、12/5(木曜日)・19(木曜日) 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)

※事前申込不要

阿波古代史入門講座

.....講師:藤井 榮(NPO法人阿波国古代研究所会員)
邪馬台国から平城遷都までを通して古代阿波について学ぶ。

- 日時:10/18~3/13 第3金曜日(3月は第2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5,000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

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(瀬戸内ヨーガ禅道友会代表)
ウォーキングなどの日常動作の中に取り入れられるヨーガ体操を、自分の体の状態に合わせて、無理のない範囲で行っていく。

- 日時:10/10~3/12 第2・4木曜日(12・3月は第2木曜日のみ) 10:00~12:00(全10回)
- 場所:総合教育センター ●定員:10名
- 受講料:10回5,000円
- 準備物:ヨガマット(バスタオル等敷物で代用可)

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:10/1~3/24 火曜日 10:30~12:00(全23回)
- 場所:自治研修センター ●定員:10名
- 受講料:23回17,250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:10/7~3/23 月曜日 10:00~11:30(全17回)
●場所:西部総合県民局 美馬庁舎
●受講料:17回12,750円
- II ●日時:10/1~3/24 火曜日 10:00~11:30(全22回)
●場所:総合教育センター ●受講料:22回16,500円

Gymstick

.....講師:角石 洋子(フィットネスヨーガインストラクター)
フィンランド生まれの優れたフィットネスツールである「Gymstick(ジムスティック)」。このGymstickを使用し、筋力アップや筋肉の柔軟性、関節可動域の向上などを旨とする。

- 日時:10/21~3/30 月曜日 14:00~15:00(全10回)
- 場所:自治研修センター ●定員:10名
- 受講料:10回8,000円(別途器具使用料1回につき500円)
- 準備物:ヨガマット

単 発 講 座

歴史文化講座 ~三好長慶を支えた弟たち~

.....講師:とくしま学博士 佐藤 和代
承久の乱とは?そして阿波守護・小笠原氏の末裔とされる三好一族が活躍していた戦国時代について分かりやすく学ぶ。

- 日時:11/11(月曜日) 10:30~12:00
- 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 ~蜂須賀重喜の藩政改革と平島公方~

.....講師:とくしま学博士 坪内 強
蜂須賀重喜の藩政改革はなぜ成功しなかったのか?その背景となる阿波の情勢と田沼意次の思惑、そして平島公方の関わりについて考察する。

- 日時:2/3(月曜日) 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)

マダニによる感染症から人とペットを守る

.....講師:とくしま学博士 大久保 喜弘(獣医師)
犬の散歩中や野山の散策時に注意してもらいたい「マダニ」。マダニが媒介する感染症は県内でも発生している。マダニから大切なペットを、そして自分の身を守るための方法を学ぶ。

- 日時:10/10(木曜日) 13:30~15:00
- 場所:自治研修センター ●定員:20名
- 受講料:100円(資料代込)

豊かで充実した人生を送るには

.....講師:とくしま学博士 吉岡 勲
超高齢社会に突入した日本。自分の健康は自分で守り、つくるのが重要になっている。心身ともに健康な期間である「健康寿命」を伸ばし、超高齢社会を豊かに生きる方法を探る。

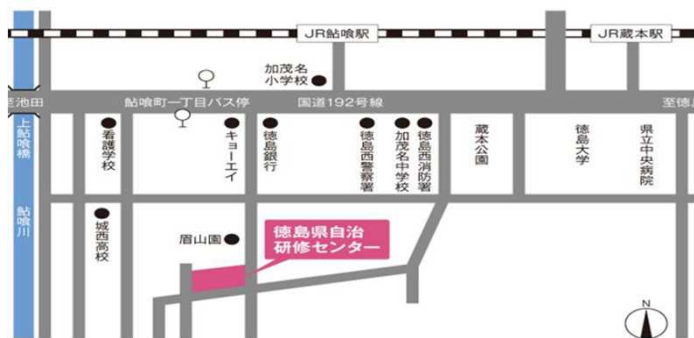
- 日時:3/19(木曜日) 11:00~12:00
- 場所:自治研修センター ●定員:20名 ●受講料:無料



※講座開始日以降でも、定員に空きがあるとき等、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

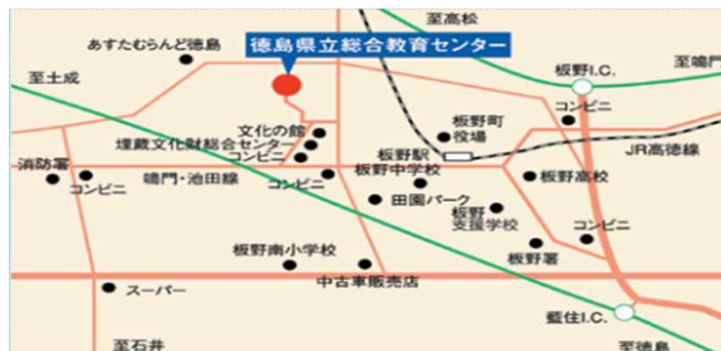
【電話】088-612-8801

【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



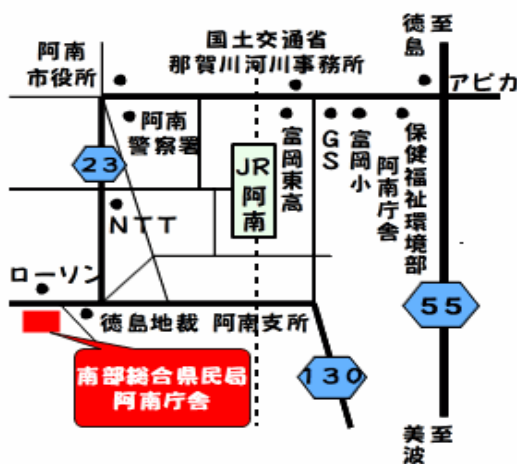
【住所】板野郡板野町犬伏字東谷1-7

【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

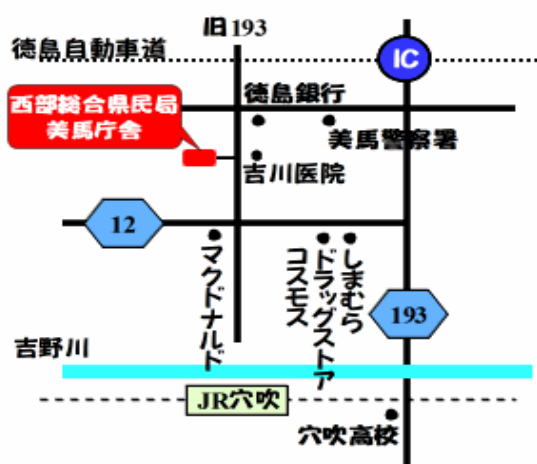


【住所】阿南市富岡町あ王谷46

【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】0883-53-2011

【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：https://syougai.tokushima-ec.ed.jp/