

県立総合大学校「まなびーあ徳島」県民企画講座

2019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:4/2~9/17 火曜日 13:00~15:00(全20回)
- II ●日時:4/3~9/18 水曜日 10:00~12:00(全20回)
- III ●日時:4/3~9/18 水曜日 13:00~15:00(全20回)

## ティンブルアート教室

...講師:橋口 浩子(ティンブルアートエリアインストラクター)  
車のリサイクルの研究から生まれたエコな絵の具・ティンブルアートカラー。  
塗り絵感覚でステンドグラス風な作品作りを楽しむ。

- 日時:4/15・22, 5/13・20(いずれも月曜日)  
10:00~12:00(全4回) ●場所:自治研修センター
- 定員:8名 ●受講料:4回12,000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12,000円 \* 初回に全額納入(別途テキスト代2,000円)
- I ●日時:4/5~9/20 第1・3金曜日(5月は第3・5金曜日, 8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:4/4~9/19 第1・3木曜日(5月は第2・4木曜日, 8月は第2・5木曜日, 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:4/1~9/30 第1・3月曜日(5月は第2・4月曜日, 7月は第1・4月曜日, 9月は第1・5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:4/25~9/26 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)

## 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:6/20, 7/4・18, 8/1(いずれも木曜日)  
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

## 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:4/19~9/20 第3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

## 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:4/8~9/9 第2月曜日(8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:4/5~9/20 第1金曜日 13:00~14:30(5・9月は第3金曜日 10:30~12:00, 8月は第2金曜日) (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! 脳を活性化させるアートを、年齢・性別・美術経験関係なく楽しみましょう。

- 日時:4/22~8/26 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:5/27~8/26 第2・4月曜日(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(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:4/12~9/27 第2・4金曜日(8月は除く) 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:4/18~9/19 第3木曜日(8月は第4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:4/9~9/10 第2火曜日(8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

## 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:4/2～9/24 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:4/1～9/30 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:4/2～9/24 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

## 誰にでもできるヨーガ体操から始めるヨーガ

……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:4/11～9/26 第2・4木曜日 10:00～12:00(全12回) ●場所:総合教育センター ●定員:10名  
●受講料:12回6,000円  
●準備物:ヨガマット(バスタオル等敷物で代用可)

## 肩こり・腰痛解消ヨガ

……講師:角石 洋子(フィットネスヨーガインストラクター)  
普段運動習慣のない方でも始めやすい、こわばった身体の関節を緩めながら全身をほぐしていく運動を行う。  
●日時:4/15～9/30 第3月曜日(7・9月は第5月曜日) 14:00～15:00(全6回) ●場所:自治研修センター  
●定員:10名 ●受講料:6回4,500円  
●準備物:ヨガマット

## 単 発 講 座

### 歴史文化講座 ～三好一族の興亡～

……講師:とくしま学博士 川人 清二  
三好之長の上洛(1506年)から中富川の戦いでの敗戦(1582年)までの76年間。三好一族に焦点をあてて歴史を学ぶ。  
●日時:5/16・30(いずれも木曜日)13:30～15:00(全2回) ●場所:西部総合県民局 美馬庁舎  
●定員:20名 ●受講料:2回200円(資料代込)

### 歴史文化講座 ～織田信長の四国攻め もしも本能寺の変がなかったら～

……講師:とくしま学博士 坪内 強  
信長により計画されていた四国攻め。もしも本能寺の変がなかったら……? 戦国時代の阿波の国と、長宗我部元親と信長そして明智光秀などとの関わりについて考察する。  
●日時:6/17(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)

### 歴史文化講座 ～幕末維新期の阿波藩の動向～

……講師:とくしま学博士 柏木 良博  
幕藩体制の崩壊後、戊辰戦争や版籍奉還をへて阿波藩はどのように変貌したのか。古の先人たちの偉業を再考する。  
●日時:9/2(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)

### 林業について

……講師:とくしま学博士 品岡 武人  
花粉の季節…「スギなんかなくなればいいのに!」と思いませんか? でも実は、スギは二酸化炭素吸収力が非常に高く地球温暖化防止の役割も担っているのです。この講座を通して森林に対する理解を深めませんか。  
●日時:4/17(水曜日)10:00～11:30  
●場所:総合教育センター  
●定員:20名  
●受講料:100円(資料代込)

### 「生涯元気に歩ける」足腰作り!

……講師:とくしま学博士 大西 清市  
阿波踊り体操、脳トレ、タオルストレッチなどを組み合わせて、らくらく足腰作りを体感。普段の生活の中に取り入れ、健康維持に役立てる。  
●日時:5/29(水曜日)13:30～15:00  
●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、飲料水

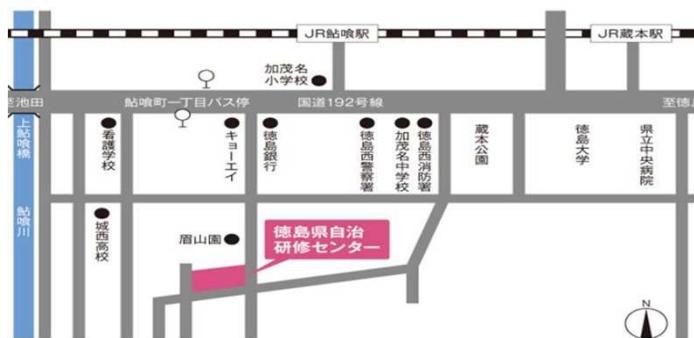


※講座開始日以降でも、定員に空きがあるとき等、受付可能な場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。  
※講座ごとの詳しいスケジュールについてはお問い合わせください(実施除外日等あり)。



## <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

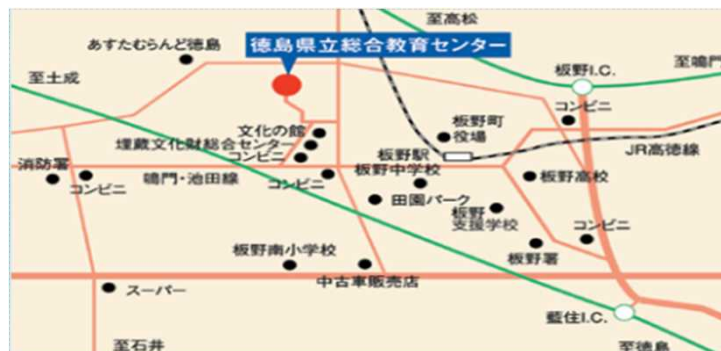
【電話】088-612-8801

【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



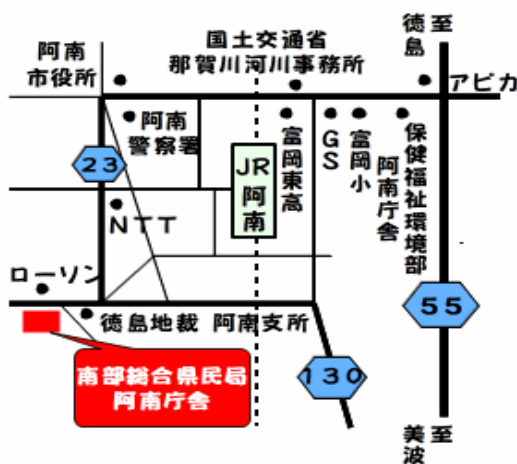
【住所】板野郡板野町犬伏字東谷1-7

【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

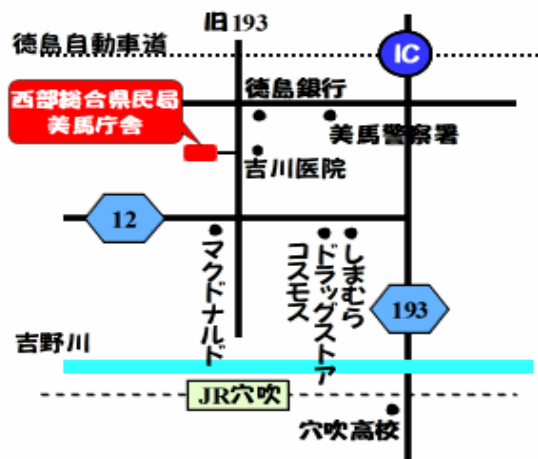


【住所】阿南市富岡町あ王谷46

【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/