

県立総合大学校「まなびーあ徳島」県民企画講座

令和2年度後期(10~3月)講座

受講生募集!

【受講生の皆さまへ】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
本講座は全て「事前申し込み制」となっております。
また、会場は人数制限を行っております。そのため、
事前申し込みのない当日参加は原則お断りしています。

※新型コロナウイルス感染症に関する今後の国の動向や県内の発生状況によっては、講座内容・日程等が変更、または中止となる可能性がございますので、あらかじめ御了承ください。



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

.....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14名

●受講料:各20回17,000円

●準備物:絵画に使用する画材

I ●日時:10/6~3/30 火曜日 13:30~15:30(全20回)

II ●日時:10/7~3/24 水曜日 13:30~15:30(全20回)

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。

●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:10/2~3/19 第1・3金曜日(11月は第1火曜日・第3金曜日, 1月は第3・5金曜日) 13:30~15:30

●場所:自治研修センター ●定員:10名

II ●日時:10/1~3/18 第1・3木曜日(11月は第1火曜日・第3木曜日) 13:30~15:30

●場所:総合教育センター ●定員:9名

III ●日時:10/5~3/15 第1・3月曜日(10月は第1・4月曜日, 11月は第1火曜日・第1・2月曜日, 1月は第4月曜日, 3月は第2・3月曜日) 14:00~16:00

●場所:南部総合県民局 阿南庁舎 中会議室 ●定員:10名

こころが元気になる!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。

●受講料:各6回6,000円(材料費込)

I ●日時:10/12~3/8 第2月曜日(12月は第1月曜日, 1月は第3月曜日) 13:00~14:30

●場所:自治研修センター ●定員:10名

II ●日時:10/2~3/5 第1金曜日(1月は第4金曜日) 13:00~14:30 ※1月は10:30~12:00

●場所:総合教育センター ●定員:9名

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:10/22~3/25 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)

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) ●準備物:パソコン

●日時:10/9~3/26 第2・4金曜日(11・1月は第4金曜日のみ, 12月は第2金曜日のみ) 13:00~15:00

●場所:自治研修センター ●定員:15名

●受講料:9回5,400円(テキスト代込)

※欠席の場合テキスト・資料代300円のみ集金

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)

邪馬台国から奈良平城遷都までを通して古代阿波について学ぶ。

●日時:10/16~3/19 第3金曜日 9:30~12:00(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) ●準備物:パソコン

●日時:10/15~3/18 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)

ストレス解消!誰でもできるクリニックアート

.....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。毎回1つ小さな作品をつくりまします。

●日時:10/26~3/22 第4月曜日(11月・12月は実施なし)

13:30~15:00(全4回) ●場所:自治研修センター ●定員:10名

●受講料:4回3,200円(材料費込)

ワードで絵を描こう

.....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)

ワードという身近なソフトを使って、自分だけのオリジナル作品づくりを楽しむ。

(対象:パソコン初心者の方)

●日時:10/8~3/11 第2木曜日(2月は実施なし) 13:00~15:00(全5回)

●場所:自治研修センター ●定員:15名

●受講料:5回2,500円(テキスト代込) ●準備物:パソコン

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:10/26~3/22 第4月曜日(11月は第5月曜日, 12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)

「楽しく」『ワクワク・ドキドキ』ホームページ作成

.....講師:とくしま学博士 西 幹雄(シニアITアドバイザー1級)

簡単な操作で自分だけのホームページを作成する。自宅での受講(Skype・Zoomを利用したオンライン受講)も可。

※本講座は前期の続きですが、後期からの受講も可。

(対象:パソコンの基本操作ができるホームページ作成初心者の方)

●日時:10/5~3/29 月曜日 10:00~12:00(全17回)

●場所:自治研修センター・オンライン同時開催(11月9日・16日はオンライン開催のみ) ●定員:15名

●受講料:17回6,800円(資料代込)

「楽しく」「夢ふくらむ」ICT活用講座

.....講師:とくしま学博士 西 幹雄(シニアITアドバイザー1級)

自宅受講できるオンラインパソコン講座。パソコンに標準についているソフトやインターネットで取得したソフトでオリジナル作品を作成する。(対象:パソコンの基本操作ができるホームページ作成初心者の方。ホームページ開設者が対象ですが、初めての方も参加可。)

●日時:10/13~3/23 月 第2・4火曜日(2月は第2・3火曜日)

13:00~15:00(全12回)

●場所:オンライン開催が主(10月13日, 3月23日のみ自治研修センター・オンライン同時開催) ●定員:15名

●受講料:12回4,800円(資料代込)

○対面受講...パソコンをお持ちください。

○オンライン受講...ご自宅等のパソコンでSkypeやZoomを利用できる環境(マイク・スピーカー含む)が必要です。

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:10/6～3/30 火曜日 10:30～12:00(全22回)
●場所:自治研修センター ●定員:10名
●受講料:22回16,500円(1回750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)」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:10/5～3/29 月曜日 14:00～15:00(全14回)
●場所:自治研修センター ●定員:10名 ●準備物:ヨガマット
●受講料:14回11,200円(別途器具使用料1回につき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:10/8～3/18 第2・4木曜日(12月は第2木曜日のみ、2月は第1・4木曜日、3月は第2・3木曜日)
10:00～12:00(全11回) ●場所:総合教育センター
●定員:9名 ●受講料:11回5,500円
●準備物:ヨガマット(バスタオル等敷物で代用可)

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。
Ⅰ ●日時:10/5～3/22 月曜日 10:00～11:30(全20回)
●場所:西部総合県民局 美馬庁舎 中会議室
●受講料:20回15,000円(1回750円) ●定員:10名
Ⅱ ●日時:10/6～3/23 火曜日 10:00～11:30(全20回)
●場所:総合教育センター
●受講料:20回15,000円(1回750円) ●定員:9名

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(代表者:木嶋 隆夫)
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:1/21, 2/4・18(木曜日)
10:30～12:00(全3回)
●場所:自治研修センター ●定員:25名
●受講料:3回300円(資料代込)
●講座内容:
1/21 金子 茂 「戦記物語の舞台となった吉野川の古流
—中富川・角瀬川—」
2/4 河野 栄治 「祖谷の歴史と平家伝説」
2/18 讃野 由高 「国指定名勝 旧徳島城表御殿庭園」

単 発 講 座 (開催期間が1か月未満の講座)

歴史文化講座 ～明智光秀は何故謀反を起こしたのか (「本能寺の変」四国説)～

……講師:とくしま学博士 坪内 強
戦国最大の謎「本能寺の変」。明智光秀は何故信長を討ったのか?そしてその知られていない前半生、四国説とは?最近の史料を基にその謎を解き明かす。
●日時:11/9・16(月曜日)10:00～11:40(全2回)
●場所:自治研修センター ●定員:36名

歴史文化講座 ～応仁の乱と阿波細川・三好氏～

……講師:とくしま学博士 佐藤 和代
有名な戦乱であるが、複雑で理解しづらい応仁の乱。巨大勢力細川家・山名家の主導権争いは将軍にとって制御不能に...
●日時:10/12(月曜日)10:30～12:00
●場所:自治研修センター ●定員:36名
●受講料:100円(資料代込)

歴史文化講座 ～「吉野川」をまたぐ!!「渡し舟」から「橋」へ～(上流編)

……講師:とくしま学博士 阿部 隆(ペンネーム:馬之瀬 隆司)
阿波徳島を南北に分断し、経済・文化等の弊害となっていた大河「吉野川」の先人達の往来の歴史を考察する。
第一回は「渡し舟」、第二回は「橋」について行う。
●日時:2/17(水曜日)・26(金曜日)10:30～12:00(全2回)
●場所:自治研修センター ●定員:36名
●受講料:2回200円(資料代込)

歴史文化講座 ～ニューフロンティア 蜂須賀重喜～

……講師:とくしま学博士 川人 清二
徳川実記に「暴虐枚挙にいとまあらず」と記されている蜂須賀重喜は、本当に暴君なのか?
●日時:10/7(水曜日)13:30～15:30
●場所:西部総合県民局 美馬庁舎 中会議室
●定員:15名 ●受講料:100円(資料代込)

楽しんで鍛えよう心と体

……講師:とくしま学博士 竹岡 千恵子(レクリエーションインストラクター)
遊び感覚の簡単な運動で、心も体も健康に。音楽のリズムに合わせて踊ったり、ストレッチをしたりします。
●定員:各20名 ●受講料:無料
●日時:3/16(火曜日) 10:30～11:30 ●場所:自治研修センター
●日時:3/30(火曜日) 10:30～11:30 ●場所:西部総合県民局 三好庁舎 大会議室

歴史文化講座 ～中世のロマンに想いをさせる —祖谷の平家落人伝説—

……講師:とくしま学博士 河野 栄治
祖谷の平家落人伝説の中で最も関心が高く、疑問点でもある安徳天皇と平国盛。この二人の入山伝説を『平家物語』などの文献や祖谷に伝わる伝説などから、中世のロマンに想いをさせながら考察する。
●日時:11/25(水曜日)10:00～12:00
●場所:西部総合県民局 美馬庁舎 中会議室
●定員:20名 ●受講料:100円(資料代込)

東南海地震に備えて

……講師:とくしま学博士 品岡 武人
来るべき東南海地震に備えて、家具の固定・避難方法等について解説する。
●日時:11/5(木曜日)10:30～12:00
●場所:自治研修センター
●定員:30名 ●受講料:100円(資料代込)

趣味や活動で生きがいづくり

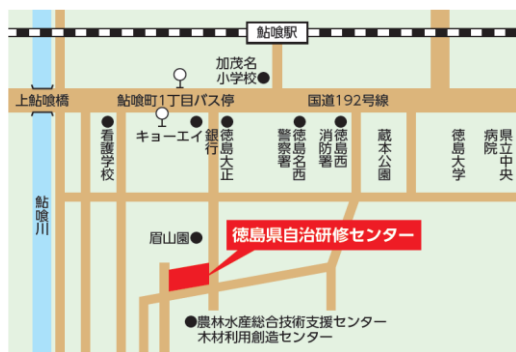
……講師:とくしま学博士 吉岡 勲
人生100年時代を迎え、有意義な人生を送るには健康であるとともに趣味を持つことが重要である。趣味を持つこと、また種々の活動を通じた自分らしい生きがいづくりについて模索する。
●日時:1/29(金曜日)11:00～12:00
●場所:自治研修センター ●定員:25名
●受講料:無料

【 受講生の方へお願い ～新型コロナウイルス感染拡大防止のために～ 】

- 必ず事前の申し込みをお願いします。
- 当日はマスクの着用をお願いします。
- 当日、自宅を出る前に検温を実施してください。
- 以下の場合には、受講を控えるようお願いします。
 - ・来所前に検温を行い、37.5度以上の発熱や、その他の風邪症状、及び、風邪症状がなくても、体調がすぐれない場合
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性と診断された者との濃厚接触がある場合
 - ・過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合 等
- こまめな手洗い・手指消毒等「新しい生活様式」に基づく行動の徹底をお願いします。
- 受講者名簿作成のため、講座参加の際は、主催者への受講者氏名・連絡先の提供をお願いいたします。
より迅速な感染拡大防止のため、県立総合大学校本部事務局においても、講座開催日ごとに受講者名簿(氏名のみ)を収集させていただきますので、あらかじめ御了承ください。

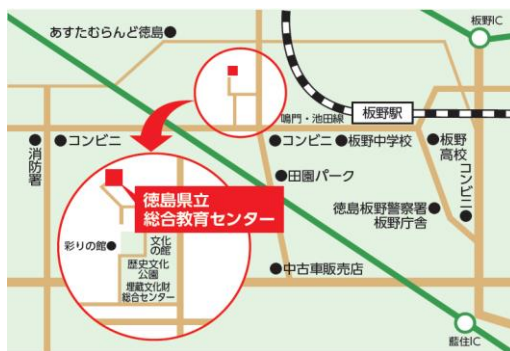
<開催場所>

●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徳島駅から西へ約5km
JR鮎喰駅から徒歩約15分
徳島バス・徳島市バス「鮎喰町一丁目」下車徒歩約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10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

●徳島県西部総合県民局 三好庁舎

【住所】三好市池田町マチ2415
【電話】0883-76-0363
【アクセス】JR阿波池田駅から徒歩約10分

申込方法

事前
申込制

原則
先着順

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。

※講座開始日以降でも、定員に空きがある
場合等は受付可能ですので、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関しては、
お問い合わせください(実施除外日あり)。



<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/>