

県立総合大学校「まなびーあ徳島」県民企画講座  
令和4年度前期(4~9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。  
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)

水彩画・油彩画・アクリル画・パステル画の表現を学ぶ。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 各14名
- 受講料: 各全18回 15,000円 ※絵画に使用する画材は受講生持参
- 日時 I: 4/5~9/13 火曜日 13:30~15:30
- 日時 II: 4/6~9/21 水曜日 13:30~15:30

## 漢詩を詠んで頭の体操しよ

講師: とくしま学博士 山田 好

中国唐時代の漢詩の書き出し、

文を音読して、元気なシニアを目指す。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 20名
- 受講料: 全6回 600円 ※資料代として
- 日時: 4/28~9/22 第4木曜日 10:30~12:00

## 「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)

Jimdoでホームページ作成。

コピー&ペーストで初心者対象。自宅で受講できるオンラインも同時開催。  
(対象:マウス操作、キーボード入力ができるホームページ作成初心者の方)

- 場所: オンライン開催 及び 自治研修センター
- 定員: 20名 ●受講料: 全15回 6,000円 ※資料代込み
- 日時: 4/4~9/12 月曜日 10:00~12:00
- ※5月9日はオンライン開催のみ

## 「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)

自宅で受講できるオンラインパソコン講座。Word, Excel, PowerPointや  
Freeアプリで作品を作成。作品はHTMLでHPのページに追加。

(対象:HP開設者。作品作りのみで初心者も可)

- 場所: オンライン開催が主
- ※初回と最終日のみ、オンラインと会場(自治研修センター)の同時開催
- 受講料: 12回 4,800円 ※資料代込み
- 定員: 15名 ●日時: 4/12~9/20 第2・4火曜日 13:00~15:00
- ※9月は第2・3火曜日

●準備物: パソコン(※自宅において、パソコンでインターネットとメールが使用できる事)  
○対面受講...パソコン持参 ○オンライン受講...パソコンでマイクとスピーカーが使用できる事  
(※Skype, Zoom, Microsoft Teams等を使用)

## 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)

シニアの生活に役立つ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

- 場所: 自治研修センター ●定員: 15名
- 受講料: 10回 6,000円 ※テキスト・資料代込み
- 日時: 4/8~9/30 第2・4金曜日 13:00~15:00
- ※9月は第2・5金曜日, 8月は実施なし

## 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)

初めてパソコンを操作する方、少し経験があるが、文字入力の他、  
イラスト・写真などの基礎操作を知りたい初心者の方向けの講座。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 25名
- 受講料: 全6回 3,000円 ※テキスト代として
- 日時: 4/21~9/15 第3木曜日 13:00~15:00
- 準備物: パソコン

## 朗読文化講座Ⅰ・Ⅱ

講師: 住友 美代子(朗読サロンさざなみグループ主宰)

徳島の作家の作品や文学作品、民話、童話などを朗読し、

朗読会や読み聞かせが行える実践レベルを目指すグループレッスン。

- I ●場所: 自治研修センター ●定員: 10名
- 日時: 4/1~9/16 第1・3金曜日 13:30~15:30
- II ●場所: 総合教育センター ●定員: 8名
- 日時: 4/7~9/15 第1・3木曜日 14:00~16:00
- ※5月は第3木曜日10:00~12:00と14:00~16:00に実施あり
- 受講料: 各全12回 14,000円(テキスト代込)
- ※初回に全額納入

## 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)

Wordの中の図形を組み合わせて美しいイラストを描き、

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)

- 場所: 自治研修センター ●定員: 20名
- 受講料: 全6回 3,000円 ※テキスト代として
- 日時: 4/14~9/8 第2木曜日 13:00~15:00
- ※8月は第4木曜日 ●準備物: パソコン

## はじめてのパソコン活用術 (全4回)

講師: 佐藤 晃子(元とくしま生協職員・職員向けパソコン研修内部講師)

初心者の方向け。Zoomのユーザー登録後のID・パスワードの管理方法、

基本的なパソコン操作のコツ等、安心してつながる方法を学ぶ。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 各曜日12名
- ※3回目のみ、オンラインと会場(自治研修センター)の同時開催
- 受講料: 各全4回 2,200円 ※資料代・ZOOMPro使用料込み
- 準備物: パソコン(※Wi-Fi接続できるスペックが必要)、  
Zoomの設定のためメールアドレスが必要
- 日時 金曜日開催: 4/8, 4/22, 5/13, 5/27 10:00~11:30
- 水曜日開催: 4/27, 5/18, 6/1, 6/15 10:00~11:30
- ※各曜日同内容。ご都合の良い曜日をお選びください。

## ストレス解消!誰でもできる臨床アート

講師: 武市 理恵(日本臨床美術協会認定臨床美術士)

絵が苦手な方でも大丈夫!

ほっとリラックスできるような、簡単でどなたでも楽しめる

色鉛筆やオイルパステルでの臨床美術アートプログラム。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 15名
- 受講料: 全6回 4,800円 ※材料費として
- 日時: 4/25~9/26 第4月曜日 13:30~15:00

## 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）

色彩を使って心をケアする、ぬり絵のワークショップ。

- I ●場所：自治研修センター ●定員：10名  
●日時：4/11～9/12 第2月曜日 13:00～14:30
- II ●場所：総合教育センター ●定員：9名  
●日時：4/8～9/2 第1金曜日 13:00～14:30  
※4月・5月は第2金曜日  
●受講料：各全6回 6,600円 ※材料費として

## 太極拳

講師：赤川 正男（(社)日本武術太極拳連盟公認指導員）

呼吸法を取り入れたゆっくりとした動作をくり返し練習。

初級から中級程度までの実技指導。

- 場所：自治研修センター ●定員：10名  
●受講料：21回 15,750円  
●日時：4/5～9/27 火曜日 10:30～12:00

## 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）

意識、動作、呼吸の一致した全身運動を行う。

入門、24式、総合42式、八法五法、24式扇、剣32式など。

- I ●場所：西部総合県民局 美馬庁舎  
●日時：4/4～9/26 月曜日 10:00～11:30  
●受講料：22回 16,500円 ●定員：9名
- II ●場所：総合教育センター  
●日時：4/5～9/27 火曜日 10:00～11:30  
●受講料：24回 18,000円 ●定員：9名

## 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）

色彩の基本と、自分に似合う色・パーソナルカラーでファッション、メイク、小物などのコーディネートを学ぶ。

- 場所：自治研修センター ●定員：10名  
●受講料：全6回 6,000円 ※材料費込み、別途テキスト代1,800円  
●日時：4/25～9/26 第4月曜日 10:00～11:30  
※5月は第5月曜日、6月は第3月曜日

## パーソナルカラーで作る私だけのアクセサリ

講師：吉崎 礼子（色彩検定協会認定色彩講師）

パーソナルカラーに合ったアクセサリを作成。イヤリング、ブレスレット等。

- 場所：自治研修センター ●定員：10名  
●受講料：全6回 6,000円 ※教材込み  
※別途テキスト代1,500円、アクセサリ用ヤットコ1,000円、  
材料費1作品につき500円  
●日時：4/21～9/15 第3木曜日 10:00～11:30

## 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）

ヨーガ体操を「自分の状態に合わせた仕方」で行い、

自分に過剰な負担をかけずに行える身心の健康法です。

- 場所：総合教育センター ●定員：9名  
●受講料：12回 6,000円  
●日時：4/14～9/22 第2・4木曜日 10:00～12:00  
※8月は第1・4木曜日 ●準備物：ヨガマット（バスタオル等敷物で代用可）

## 単 発 講 座

### 令和4年度

### 「とくしま学博士による歴史教養講座」(前期)

講師：とくしま学博士 讚野 由高

「阿波女の魅力」～輝ける女性～

徳島出身の6名の女性の功績について講義。

- 場所：自治研修センター ●定員：20名  
●受講料：100円 ※資料代  
●日時：6/2(木曜日) 10:30～12:00

### 歴史文化講座

### ～益田豊後事件 -豊後は極悪人だったのか～

講師：とくしま学博士 坪内 強

徳島藩初期に起こったこの事件の背景には、徳島藩藩政改革の  
目論見があったのでは？残された文書から読み解いてみる。

- 場所：自治研修センター ●定員：30名  
●受講料：100円 ※資料代  
●日時：6/14(火曜日) 10:00～12:00

### 歴史文化講座

### ～長宗我部元親の阿波侵攻～

講師：とくしま学博士 佐藤 和代

元親の侵攻により甚大な被害を受けた阿波。

その時武将たちはどう対峙したのか、信長の介入について学ぶ。

- 場所：自治研修センター ●定員：30名  
●受講料：100円 ※資料代  
●日時：5/9(月曜日) 10:00～11:30

### 歴史文化講座

### ～蜂須賀家の女たちII 婚姻と親類大名～

講師：とくしま学博士 大森 美知子

蜂須賀家の女の嫁ぎ先など、

親類大名との関係、政略結婚の是非について講義。

- 場所：自治研修センター ●定員：20名  
●受講料：100円 ※資料代  
●日時：8/4(木曜日) 10:30～12:00

### 歴史文化講座

### ～橋に挑んだ男たち(その1, その2)～

講師：とくしま学博士 阿部 隆(ペンネーム：馬乃瀬 隆司)

吉野川に橋を架けるために力を尽くした人を取り上げて紹介。

- 場所：自治研修センター ●定員：20名  
●受講料：全2回 200円(各100円) ※資料代  
●日時：9/6、9/13(火曜日) 10:30～12:00

### 歴史文化講座～阿讃山脈 峠を交えての

### 徳島・香川の歴史と文化の違い～

講師：とくしま学博士 渡辺 美知子

徳島と讃岐の暮らし、文化、歴史の違い、

借耕牛など、徳島と香川について学ぶ。

- 場所：自治研修センター ●定員：20名  
●受講料：100円 ※資料代  
●日時：8/19(金曜日) 10:00～11:30

## 【 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～ 】

県企画講座に参加される際は、以下の感染拡大防止対策にご協力をお願いいたします。

○必ず「事前申し込み」をお願いします。

事前申し込みのない当日参加は、お断りする場合があります。

○必ずマスクの着用をお願いします。

○当日、自宅を出る前に各自で検温を実施してください。

○以下に該当する場合には、受講を控えるようお願いします。

・来所前に検温を行い、平熱を超える発熱がある場合や、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

○施設内では、大声での会話・歓声・声援等は控えてください。

○入退場時や休憩時間等を含め、密集状態にならないようご注意ください。

○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。

○講座前後の行動においても感染防止対策に留意し、講座終了後は速やかに施設から退場するようお願いします。

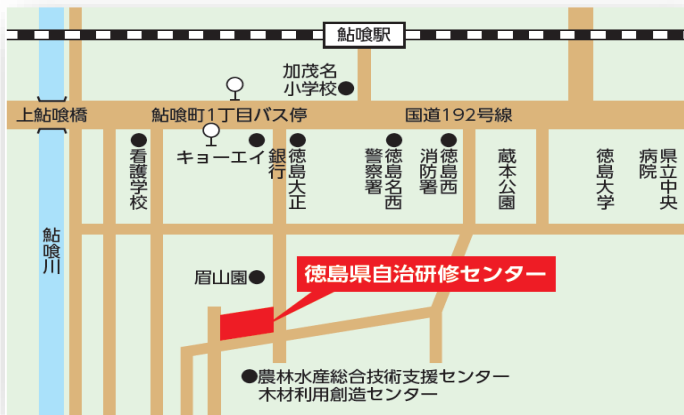
### <開催場所>

#### ●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

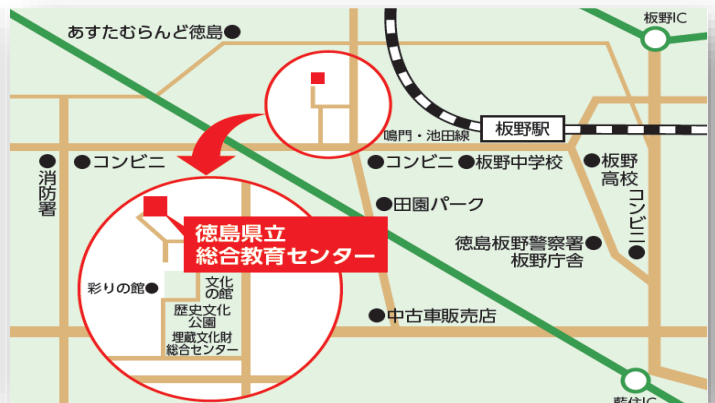


#### ●徳島県立総合教育センター

【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」で下車



#### ●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。**

事前  
申込制

原則  
先着順

※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/

