

県立総合大学校「まなびーあ徳島」県民企画講座

令和6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

講師: 峯 幸子(徳島県美術家協会会員)

水彩画・油彩画・アクリル画などの絵画表現を学びましょう。

- 場所: 自治研修センター ●定員Ⅰ: 13名 Ⅱ: 14名
- 日時Ⅰ: 4/1~9/30 月曜日 午前の日と午後の日あり
(午前)10:00~12:00(午後)13:30~15:30
- Ⅱ: 4/3~9/18 水曜日 13:30~15:30(全18回)
- 受講料Ⅰ: 全16回 14,000円 Ⅱ: 全18回 15,000円
- 準備物: 画材等、絵画に必要なもの

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)

色彩を使って心をケアする、ぬり絵のワークショップです。

- Ⅰ●場所: 自治研修センター ●定員: 10名
- 日時: 4/8~9/9 第2月曜日 (一部例外あり)
13:00~14:30 (全6回)
- Ⅱ●場所: 総合教育センター ●定員: 10名
- 日時: 4/5~9/6 第1金曜日 13:00~14:30
5月は第2金曜日 10:30~12:00 (全6回)
- 受講料: Ⅰ、Ⅱともに、全6回 6,600円 ※材料費込

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)

絵の苦手な方でも大丈夫!色鉛筆やオイルパステルを使ったアートを通して、リラックスできる時間を過ごしましょう。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 10名
- 日時: 4/22~8/26 第4月曜日 13:30~15:00(全5回)
- 受講料: 全5回 4,000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)

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びます。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 10名
- 日時: 4/22~9/30 第4月曜日 (一部例外あり)
10:00~11:30(全6回)
- 受講料: 全6回 6,000円 ※材料費込、別途テキスト代1,600円

朗読文化講座Ⅰ・Ⅱ

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、民話、童話などを朗読し、朗読会や読み聞かせ実践レベルを目指します。

- Ⅰ●場所: 自治研修センター ●定員: 12名
- 日時: 4/5~9/20 第1・3金曜日 (一部例外あり)
13:30~15:30(全12回)
- Ⅱ●場所: 総合教育センター ●定員: 12名
- 日時: 4/4~9/19 第1・3木曜日 (一部例外あり)
13:30~15:30(全12回)
- 受講料: Ⅰ、Ⅱともに、全12回 14,000円 ※初回に一括納入

漢詩を詠んで頭の体操しよう

講師: とくしま学博士 山田 好

中国唐時代の漢詩の書き下し文の音読で、脳の活性化や滑舌の訓練を行い、元気なシニアを目指します。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 20名
- 日時: 4/25~9/26 第4木曜日 10:30~12:00(全6回)
- 受講料: 全6回 600円 ※資料代として

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繰り返し練習します。入門から中級程度までの実技指導を行います。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 10名
- 日時: 4/9~9/24 火曜日 10:30~12:00(全23回)
- 受講料: 全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)

意識、動作、呼吸の一致した全身運動を行います。24式、八法五法、カンフー扇、梅花扇など。

- Ⅰ●場所: 西部総合県民局 美馬庁舎 ●定員: 9名
- 日時: 4/1~9/30 月曜日 10:00~11:30(全21回)
- 受講料: 全21回 15,750円
- Ⅱ●場所: 総合教育センター ●定員: 9名
- 日時: 4/2~9/24 火曜日 10:00~11:30(全23回)
- 受講料: 全23回 17,250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)

誰にでもできるヨーガ体操を中心にを行います。形ができるか気にせずに、自分のできる範囲で行えます。

- 場所: 総合教育センター ●定員: 10名
- 日時: 4/4~9/19 第1・3木曜日 (一部例外あり)
10:00~12:00 (全12回)
- 受講料: 全12回 6,000円 ※資料代込
- 準備物: ヨガマット(バスタオル等敷物で代用可)

日本舞踊(夢名塾)

講師: 中西 英実(日本舞踊(夢名塾)塾長)

体幹を作り、脚・腰を鍛えることができます。踊り手全員で楽しみながら実力をつけましょう。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 10名
- 日時: 4/25~9/26 第4木曜日 (一部例外あり)
14:00~15:00 (全6回)
- 受講料: 全6回 4,800円 ●準備物: 足袋・着物(または浴衣)

ワードで絵を描こう

講師: とくしま学博士 松本 妙子(シニアアドバイザー1級)

ワード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みましょう。

(対象: パソコン初心者)

- 場所: 自治研修センター ●定員: 15名
- 日時: 4/11~9/12 第2木曜日 13:00~15:00(全6回)
- 受講料: 全6回 3,000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(シニアアドバイザー1級)

パソコンを習いたい方や、イラスト・写真などの基礎操作を知りたい方など、パソコン初心者向けの講座です。

- 場所: 自治研修センター ●定員: 20名
- 日時: 4/18~9/19 第3木曜日 (一部例外あり)
13:00~15:00(全6回)
- 受講料: 全6回 3,000円 ※テキスト代込 ●準備物: パソコン

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(シニアアドバイザー1級)

ズームやパワーポイント、プログラミングなどの
シニアの生活に役立つパソコンの操作を楽しく学びます。

(対象:パソコンの基本操作ができる方)

- 場所:自治研修センター ●定員:13名
- 日時:4/12~9/27 第2・4金曜日(8月は休講)
13:00~15:00(全10回)
- 受講料:全10回 5,000円 ※テキスト代込 ●準備物:パソコン

パワーポイント動画作成講座(全4回)

講師:佐藤 晃子((株)ポチっとながるPOTZ 代表取締役)

パワーポイントで動画を作成し、受講生同士で作品を
シェアして楽しむ、パソコン中級者向けの講座です。

- 場所:自治研修センター ●定員:15名
- 日時:5/15 5/29 6/12 6/26 (全て水曜日)
10:00~11:15(全4回)
- 受講料:全4回 2,200円 ※資料代込
- 準備物:パワーポイントが使用できるノートパソコン

クリエイティブ・オンライン

-作品制作とWeb公開講座-

講師:とくしま学博士 西 幹雄(シニアアドバイザー1級)

Word、Excel、パワーポイントほか無料アプリで作品をつくりま
す。作品はオンライン上にアップロードして、仲間と楽しめます。

(対象:パソコンの基本操作ができる方)

- 場所:オンライン開催(初回・最後は対面有) 対面:自治研修センター
- 日時:4/2~9/17 第1・3火曜日 ●定員:15名
13:30~15:00(全12回)
- 受講料:全12回 4,800円 ※テキスト代込

ワクワクWord Press

一手軽に学ぶ初心者講座一

講師:とくしま学博士 西 幹雄(シニアアドバイザー1級)

Word Pressは、世界中で人気の高いWebツールです。
基礎から学びWord Pressで、ブログ開設等をしてみましょう。

(対象:マウス操作・キーボード入力ができる方)

- 場所:自治研修センター及びオンライン開催
- 日時:4/9~9/24 第2・4火曜日(一部例外あり)
13:30~15:00(全12回)
- 受講料:全12回 4,800円 ※テキスト代込 ●定員:15名

- 準備物:パソコン(※ご自身のパソコンでインターネットとメールが使用できること)
- 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こと (※Skype、Zoom等を使用)

単発講座

歴史文化講座 ~岡本葦庵の樺太物語~

講師:とくしま学博士 川人 清二

幕末の動乱期、農家に生まれた岡本葦庵(いあん)が、前人未
踏の樺太一周の探検をし、樺太を守ろうとした男の物語。

- 場所:西部総合県民局 美馬庁舎 ●定員:20名
- 日時:4/10 (水曜日) 13:30~15:30
- 受講料:100円 ※資料代として

歴史文化講座

~『理世安民』を掲げた天下人・三好長慶~

講師:とくしま学博士 阿部敏男

戦国時代に、争いのない「法律」による平和な民衆のための政治を目
指し大きな賭けにでた真の革新児であり、華麗なる天下人・三好長慶
について解説。

- 場所:西部総合県民局 美馬庁舎 ●定員:30名
- 日時:6/6 (木曜日) 13:30~15:30
- 受講料:100円 ※資料代として

歴史文化講座

~蜂須賀正勝は野党・野伏だったのか~

講師:とくしま学博士 坪内 強

徳島藩主蜂須賀氏の家祖 蜂須賀正勝の
ルーツと生き様について考察します。

- 場所:自治研修センター ●定員:35名
- 日時:6/17 (月曜日) 10:00~12:00
- 受講料:100円 ※資料代として

令和6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 讀野 由高

外交官・政治家・起業家として活躍した、徳島藩最後の藩主
蜂須賀茂韶(もちあき)の人物と事績を紹介・解説します。

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

歴史文化講座~江戸時代の庶民の食文化と生活~

講師:とくしま学博士 大森 美知子

平和な江戸時代で独自に発展していった、江戸時代の
庶民の文化・芸術・信仰などの様子について解説します。

- 場所:自治研修センター ●定員:30名
- 日時:7/12 (金曜日) 10:00~12:00
- 受講料:100円 ※資料代として

歴史文化講座

~鳴門海峡に架橋を提案した中川虎之助~

講師:とくしま学博士 柏木 良博

100年以上前に鳴門海峡に橋を架けることを国会に発案した、
気宇壮大な県人・中川虎之助について解説します。

- 場所:自治研修センター ●定員:20名
- 日時:9/19 (木曜日) 10:00~11:00
- 受講料:100円 ※資料代として

歴史文化講座

~『幻の花』剣山に咲く天涯の花と純愛物語~

講師:とくしま学博士 渡邊 美知子

富山城主 佐々成政や北政所と淀殿の対立・確執に出てきた
黒百合伝説について花々の写真を使い紹介します。

- 場所:自治研修センター ●定員:30名
- 日時:9/27 (金曜日) 10:30~12:00
- 受講料:200円 ※資料代(カラー含む)として

外国人のための防災について考える

講師:数藤 真己(日本語教室講師)

今までの災害時に外国人が何に困ったのかを知り、災害時に
置き去りにしないためにどうすればいいか考えましょう。

- 場所:自治研修センター ●定員:各回10名
- 日時:5/17・7/19・9/20 (金曜日) 10:00~11:30
- 受講料:各回500円 ※資料代として

次ページにも講座情報あり

夏休み期間講座

夏休み初心者向けプログラミング講座（全3回）

講師：とくしま学博士 京野 義明

「スクラッチ3」を使ってプログラミングの基本を学習します。
お一人でも、お子さん・お孫さん連れでの参加も大歓迎。

- 場所：自治研修センター ●定員：20名
- 日時：7/24・7/31・8/7（水曜日） 13:30～15:30
- 受講料：全3回 500円 ※資料代として ●準備物：パソコン

「本気で家計を変えたいあなたへ」講座（全7回）

講師：中川 透（日本FP協会認定ファイリエイテッド・ファイナンシャルプランナー）
家計管理の基本からライフプランの作成までの技術を学習し、
しっかりとしたマネーリテラシーを身につけましょう。

- 場所：自治研修センター ●定員：10名
- 日時：8/13～8/16 10:00～12:00・13:00～15:00
（午前・午後開催）
※8/16は10:00～12:00のみ
- 受講料：全7回 2,000円 ※テキスト・資料代として
- 準備物：筆記具・電卓（スマホの電卓でも可）

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



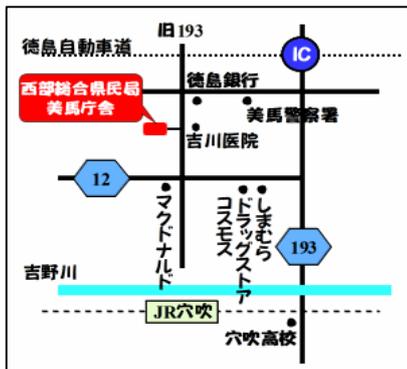
●徳島県立総合教育センター

【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



※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。



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。

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/