



「がんばるあなたのスキルアップ講座」★受講者募集★

徳島県教育委員会・徳島県婦人団体連合会主催の「がんばるあなたのスキルアップ講座」を次のとおり開催いたします。

- ☆会 場 徳島県立総合教育センター（板野郡板野町犬伏字東谷 1－7）
- ☆内 容
- 第1回
- 開催日時 令和7年5月18日（日曜日）10時00分～12時00分
- テ ー マ 「姿勢改善で10歳若返る！簡単エクササイズ講座」
- 講 師 トクシマフィットネスラボ代表 関本 真美 氏
- そ の 他 運動のできる服装、ヨガマット（または大判バスタオル）
水分補給用の飲み物をご用意ください
- 第2回
- 開催日時 令和7年5月25日（日曜日）13時30分～15時30分
- テ ー マ 「基本的なアサーティブ・コミュニケーション
～自分も相手も大切にする伝え方～」
- 講 師 特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師
一般社団法人C&F協会認定トレーナー
NPO法人協働プランニングNIMS専任講師 中野 満知子 氏
- そ の 他 筆記用具を持参してください
- 第3回
- 開催日時 令和7年6月8日（日曜日）10時00分～12時00分
- テ ー マ 「防災スキルアップ！災害に備えて～トイレ問題～」
- 講 師 徳島県防災人材育成センター 職員
- そ の 他 筆記用具を持参してください。
- 第4回
- 開催日時 令和7年6月15日（日曜日）10時00分～12時00分
- テ ー マ 「たのしい絵手紙をかこう」
- 講 師 日本絵手紙協会公認講師 松本 美恵 氏
- そ の 他 教材費400円、かきたい野菜や花、小物など2点、鉛筆、ペン、
新聞紙2枚、ポケットティッシュ2つを持参してください。
- ☆対 象 地域活動のためにスキルアップを図りたい方
- ☆定 員 第1回・第2回・第3回30名 第4回20名
※申込が定員を超えた場合は、各回で抽選を行います。



☆受 講 料 無料 ※材料費は、ご負担いただきます。

☆託 児 あり（１歳から未就学児まで）※ 4/25（金）までに要申込

☆申込方法等 電子申請・電話・ファクシミリのいずれかの方法でお申し込みください。

「お名前（ふりがな）」・「住所」・「電話番号」・「メールアドレス」・「受講希望回」をお知らせください。

託児を希望される方は、お子様のお名前（ふりがな）・生年月日をお知らせください。保険申し込みが必要となります。

☆申込締切 令和 7 年 5 月 2 日（金） 1 7 時

☆申込（問い合わせ）先

徳島県立総合教育センター生涯学習支援課
〒779-0108 板野郡板野町犬伏字東谷1-7
電 話 088-672-5400
ファクシリ 088-672-5462



【電子申請QRコード】

電子申請

https://apply.e-tumo.jp/pref-tokushima-u/offer/offerList_detail?tempSeq=14002

☆そ の 他 ★チラシは、県の関係機関窓口でも配布しています。

★徳島県立総合教育センターは駐車場がございますので、お車でご来場いただけます。

★中止の場合は総合教育センターホームページでお知らせいたします。

「徳島県立総合教育センター」ホームページは[こちら](https://www.tokushima-ec.ed.jp) (<https://www.tokushima-ec.ed.jp>)



☆地 図 徳島県立総合教育センター

