

催し

徳島市子どもまつり

「手をとって歩いて歩む子に！」  
「どの子にもみんなの力でしあわせを！」をテーマに「子どもまつり」を開催します。

日 5月5日(祝)10:00~15:00

場 徳島中央公園(雨天中止)

**【主なイベント】**▶各種ステージショー▶火起こし体験▶UFOキャッチャーを作ろう—など

問 徳島市青少年団体連絡協議会(☎090-4502-3618)

講座・教室

ゴールデンウィーク  
ガラス工芸体験

子どもから大人まで気軽に楽しめるガラス技法で世界に一つの作品を制作します。



日 4月28日(日)~5月6日(振休)

場 徳島ガラススタジオ

対 サンドブラスト・フュージング・デコフォトフレーム(年齢制限なし)、吹きガラス(小学4年生以上)、とんぼ玉(小学3年生以上)

料 1,300円~

申 電話で同スタジオへ

※参加希望日時は要相談。



詳細はお問い合わせください。

問 徳島ガラススタジオ(☎669-1195 ☎669-1221)

徳島市陸上教室

基礎トレーニングをはじめ、短・中・長距離走、跳躍など。



日 5月~令和7年3月の土曜日10:00~12:00(月1~2回。全20回程度)場 ワークスタッフ陸上競技場(南田宮二)対 市内の学校に在籍する小学5~中学3年生

料 ▶小学生=5,000円

▶中学生=4,000円

申 4月26日(金)(必着)までに、所定の申し込み用紙(各学校で配布)を在籍する学校へ

問 文化スポーツ振興課(☎621-5318 ☎624-1281)

フレイルサポーター養成講座

フレイル(加齢に伴い心身の機能が低下した状態)を予防するために、フレイルチェックの担い手となるフレイルサポーターを養成する講座を開催(全2回)。

日 5月30日(木)10:00~16:00・31日(金)9:30~12:00

場 ふれあい健康館

対 市内在住で、養成講座終了後フレイル予防の普及啓発についてボランティアとして活動でき、通いの場などの立ち上げに興味のある人

料 10人(先着)

申 5月15日(水)までに、電話で徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ

問 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や認知症の人とその家族への支援などについて、地域包括支援センターの職員がわかりやすく解説。

日 5月15日(水)14:00~15:30

場 徳島市医師会館(幸町3)

申 電話で同センター(☎0120-24-6423)へ

問 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

健康

新型コロナワクチン  
接種情報

新型コロナワクチンの全額公費(自己負担なし)による接種は終了しました。未使用の接種券は、特別臨時接種用のため、4月以降は使用できません。

今後は、65歳以上および60~64歳で対象となる人に、定期接種を秋以降に実施予定です。※原則有料。定期接種開始前に接種を希望する場合は、自費での接種も可能です。

◆接種済証の再発行、接種証明書の発行について

令和6年3月31日までに本市の接種券を使用して接種した記録

については、4月以降も接種済証の再発行、接種証明書の発行が可能です。申請に必要なものについては、市HPで確認または



事前に健康長寿課までお問い合わせください。

ウオーキング講座  
(阿波史跡公園コース)

(公財)徳島市公園管理公社と共催で、ウオーキング講座を開催。ウオーキングの正しい知識と自分に合った方法などを指導します。※参加者にはグリーン堆肥をプレゼント。



日 5月8日(水)~22日(水)までの各水・金曜日10:00~11:30※雨天の場合は9:00に中止を決定。次の水・金曜日に順延。場 阿波史跡公園駐車場(集合場所)対 医師から運動制限を受けていない市民

料 30人(先着)

申 電話で健康長寿課へ

問 健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象となる人には65歳の誕生月の翌月に個人通知をします。昭和34年4月生まれ(1日生まれを除く)については6月に通知予定です。※令和5年度に65歳になった人は、66歳の誕生日前日まで接種を受けることができますの

ふれあい健康館 各講座

◆屋内運動室5月期講座(5~8月)

講座名	曜日	時間	受講料
マイフィットネス	火 土	14:00~15:20	12,500円
イブニングフィットネス	月	19:30~20:50	
	火		
	水		
イブニングフィットネスα	金	19:30~20:50	14,000円
ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス	土	10:00~11:20	12,500円
フィットネス60	金	11:00~12:00	8,500円
フィットネス&アクアトレーニング		11:00~12:50	18,500円
さらさら血液をめざすフィットネス	水	10:00~11:20	12,500円
60代からはじめる体力づくり	水	14:00~15:20	18,500円
腰痛・膝痛改善	金	10:00~11:50	
健脚回復と転倒予防 ※概ね60歳以上	木	14:00~15:20	9,000円
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上	金	14:00~15:20	9,000円
ステップ① 水泳入門 ※初心者対象	水	12:00~12:50	15,500円
ステップ② ゆっくり水泳	火	11:00~11:50	
ステップ② ゆっくり水泳(シニア)	水 金	10:00~10:50	
ステップ② ゆっくり水泳(週末)	土	12:00~12:50	

講座名	曜日	時間	受講料
水中ウォーキング	火	10:00~10:50	15,500円
	木	12:00~12:50	
	土	11:00~11:50	
サーキットアクアで脂肪燃焼!	金	19:40~20:30	13,500円
血流改善! ウォーキングアクア	火	12:00~12:50	
アクア体操	水	11:00~11:50	
爽快! エアロビクスダンス①	水	12:50~13:50	
減量! エアロビクスダンス②③	木	②12:50~13:50 ③18:20~19:20	12,800円
ゆがみ改善! ゆっくりピラティス	水 木	11:30~12:30 16:15~17:15	
女性の不調改善! パワーヨガ(14回)	火	18:20~19:10	13,500円
yoga入門 ~プラナヤマ呼吸法~	金	18:30~19:20	
はじめての太極拳	木	10:30~12:00	13,000円

申 4月20日(土)(必着)までに電子申請または、はがきに住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名を記入し、ふれあい健康館へ

◆コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
大人のコーヒー講座 「エスプレッソ&カプチーノ編」	5月12日(日) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各15人	1,800円
親子運動遊び&絵本の読み聞かせ	5月15日(水) 10:00~11:15	20組	1,100円
お肌のトラブルを防ごう! ベビースキンケア	5月21日(火) 13:00~14:15	15組	1,600円
手ごねパン作り 「明太ポテトパン」	5月27日(月) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00	各12人	2,600円
父の日プレゼントフォト&手形足形アート	5月29日(水) ①10:00~11:00 ②11:15~12:15	各15組	1,600円
陶芸教室(全2回)	5月30日(木)、6月20日(水) 13:30~15:30	20人	2,700円

※受講料は材料費込み。

申 講座開始の10日前までに電子申請、電話または、はがき(1枚1講座)に住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名を記入し、ふれあい健康館へ

◆グルメツーリングショートライド講座

スポーツバイク(ロードバイク・クロスバイクなど)でツーリングに出かけませんか。自転車マナーや、正しいペダリングなどを一緒に学びましょう。

日 5月18日(土)9:30~12:00(先着) 料 2,000円

申 5月14日(水)までに、電子申請または電話(☎657-0197)などで同館へ

◆ふれあいパソコン「エクセルで作る年間健康管理表」

日 5月28日(火)13:00~15:00対 パソコンの基本操作が出来る人

料 9人(先着) 料 2,300円 準 USBメモリ

申 5月18日(土)までに電話で同館へ



問 ふれあい健康館(☎657-0194 ☎657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)

