

< 健康・運動 >

◆**社交ダンス入門**

基本ステップを一から覚えましょう。初心者大歓迎です！

開講日 ● 4月1日～6月17日 4/29・5/6を除く毎週月曜日  
13:00～14:00

受講料 ● 6,000円 (10回分)

講師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子



◆**女性のためのリンパケア&ストレッチ**

リンパの流れをスムーズにして、心と体をリフレッシュしましょう！

開講日 ● 4月3日(水)・5月1日(水)・6月5日(水)  
19:00～20:30

受講料 ● 1,800円 (3回分)

教材費 ● 2,000円 (3回分)

講師 ● NPO法人リンパ健康アカデミー会員 睨 経子



◆**呼吸法講座～呼吸とリラックス～(火曜午前)(水曜夜間)**

呼吸が変わるとココロとカラダも変わります！

呼吸を整えて健康な体作りをしましょう！

開講日 ● (夜)4月3日(水)・5月1日(水)・6月5日(水)19:30～20:30  
(朝)4月16日(火)・5月21日(火)・6月18日(火)10:30～11:30

受講料 ● 各1,800円 (3回分)

講師 ● ヨーガ講師・作業療法士 ナイトウ ヨウコ

◆**ふれあいさわやか体操**

心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけましょう！

開講日 ● 4月5日～6月21日 5/3を除く毎週金曜日  
13:15～15:15

受講料 ● 6,600円 (11回分)

教材費 ● 1,960円 (11回分・新規の方のみ)

講師 ● みつ子「羽衣体操」主宰 武市 美津子



◆**土曜ヨガ教室**

ゆっくりと、自分の身体を感じながら意識と呼吸で

身体を操作しましょう

開講日 ● 4月6日～6月22日 5/4を除く毎週土曜日  
①17:15～18:15 ②18:30～19:30

受講料 ● 各6,600円 (11回分)

講師 ● 木原愛子ヨガ教室代表 木原 愛子



◆**女性のためのスペシャル深リンパ(月曜夜間)(木曜午後)**

リンパケアでもっと元気に！もっとキレイに！もっと快適に！

筋肉のこりをほぐして深部リンパを流し、元気とキレイを自分の手で！

開講日 ● (月)4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日  
第2・第4月曜日 19:00～20:30

(木)4月11日・25日、5月9日・23日、6月13日・27日

第2・第4木曜日 13:30～15:00

受講料 ● 各3,600円 (6回分)

教材費 ● 3,500円～5,000円 (6回分)

講師 ● (月)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 睨 経子

(木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美



< 趣味・教養 >

◆**やさしい短歌**

短歌を学んで自分だけの短歌を詠んでみませんか

開講日 ● 4月1日・15日、5月13日・20日、6月3日・17日  
月2回月曜日 13:30～15:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● コピー代

講師 ● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ副会長 松田 一美



◆**からだに効く話題の料理**

栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣病予防に役立てましょう

開講日 ● 4月2日～6月18日 5/7を除く毎週火曜日  
9:30～11:30

受講料 ● 6,600円 (11回分)

教材費 ● 8,800円 (11回分)

講師 ● 栄養士 土井原 由利子



◆**初心者向けの男性料理教室**

～美味しく！手軽に簡単クッキング～(4月～9月：6ヶ月)

料理経験の少ない方向けに、旬の食材を使いながら料理の基本とコツを学びます

開講日 ● 4月6日、4月27日、6月1日、7月6日  
8月3日、9月7日 土曜日 9:30～12:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 4,800円 (6回分)

講師 ● 栄養士 土井原 由利子



◆**やさしい朗読**

阿波の民話や童謡、文学小説などを朗読で楽しみましょう。

今回の題材は、(作) 宮沢賢治「土神と狐」を皆さんと一緒に

読んでいきます。初めての方も大歓迎です！

開講日 ● 4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日  
第2・第4水曜日 13:30～15:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 別途資料代必要

講師 ● ふれあい朗読広場 住友 美代子



◆**女性のためのアロマテラピー**

アロマを使って心と体を癒してくれる大自然のエネルギーを感じて下さい

開講日 ● 4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日  
第2・第4水曜日 18:30～20:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 1回300円程度

講師 ● JAA認定アロマコーディネータースクール 金森 弘佳



◆**漢詩を学ぼう**

初歩からの作詩をみなさんと一緒に挑戦しませんか

開講日 ● 4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日  
第2・第4金曜日 13:30～15:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 2,000円 (6回分)

講師 ● 徳島県漢詩連盟事務局長 田中 公

