

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和8年度後期講座(10月～3月)

受講料：600円×回数分

講 座 名				曜日	時 間	回数	受講料
月	1	楽しい藍染め～染めた糸で織物をつくろう～		毎週月	10:00 ～ 12:00	21	12,600
	2	初めての鍵盤ハーモニカ	初級	月2回月	9:30 ～ 10:30	12	7,200
	3	初めての鍵盤ハーモニカ	中級		10:40 ～ 11:40	12	7,200
	4	初心者向けアコースティックギター	午後	月2回月	13:30 ～ 15:00	12	7,200
	5	ふれあい真向法体操		毎週月	13:30 ～ 15:30	20	12,000
	6	パッチワークキルト		月2回月	13:30 ～ 15:30	12	7,200
	7	健康フラダンス入門		月3回月	14:30 ～ 15:30	18	10,800
	8	初心者向けエレキギター	夜間	月2回月	19:30 ～ 20:45	12	7,200
火	9	健康歌謡教室(カラオケ)	午前	毎週火	10:30 ～ 12:30	20	12,000
			午後	毎週火	13:30 ～ 15:30	20	12,000
	10	初歩からの俳句		毎週火	13:00 ～ 15:00	21	12,600
	11	もっと気軽にイングリッシュ	初級	火	13:30 ～ 14:30	20	12,000
			中級		15:00 ～ 16:00	20	12,000
	12	キッズ英会話		火	17:30 ～ 18:30	20	12,000
	13	健康太極拳		毎週火	18:30 ～ 20:30	21	12,600
	14	わくわく陶芸教室(A)火曜		毎週火	18:30 ～ 20:30	22	13,200
	15	ペン習字(火曜夜間)		月3回火	18:30 ～ 20:00	20	12,000
水	16	初めての鍵盤ハーモニカ(夜間)		月2回火	19:15 ～ 20:15	12	7,200
	17	ハワイアンダンスでシェイプアップ	初級	2・4水	9:50 ～ 10:50	12	7,200
			中級		11:00 ～ 12:00	12	7,200
	18	女性のための木工教室		2・4水	10:00 ～ 11:30	12	7,200
	19	社交ダンス中級		毎週水	13:00 ～ 14:30	23	13,800
	20	ウクレレ教室	超初心者	月3回水	13:20 ～ 14:20	18	10,800
			初心者		14:30 ～ 15:30	18	10,800
			初級		15:40 ～ 16:40	18	10,800
	21	やさしい朗読	(B)	2・4水	14:30 ～ 15:40	12	7,200
	22	誰でも描ける日本画教室		1・3水	13:30 ～ 15:00	12	7,200
	23	わくわく陶芸教室(B)水曜		毎週水	18:30 ～ 20:30	22	13,200
	24	もっと気軽にイングリッシュ	中級	毎週水	19:00 ～ 20:00	22	13,200
	25	夜間ヨーガ(夜間)		毎週水	19:00 ～ 20:30	22	13,200

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和8年度後期講座(10月～3月)

受講料：600円×回数分

講 座 名				曜日	時 間	回数	受講料
木	26	健康ヨーガ体操入門 (10月～12月:3か月間)	A	毎週 木	10:00 ～ 11:30	12	7,200
			B		13:00 ～ 14:30	12	7,200
			C		15:00 ～ 16:30	12	7,200
	27	茶道		月2回 木	10:00 ～ 12:00	12	7,200
	28	こども硬筆		月3回 木	17:00 ～ 18:00	18	10,800
	29	実用書道		月3回 木	18:30 ～ 20:00	18	10,800
金	30	ヒップアップボディシェイプ体操		毎週 金	10:00 ～ 12:00	23	13,800
	31	バランスボールでストレッチ(金曜午後)		月2回 金	16:00 ～ 17:30	12	7,200
	32	楽しい尺八		毎週 金	18:00 ～ 20:00	20	12,000
土	33	キッズクッキング～牛肉パラダイス～		第2土	9:30 ～ 11:30	6	3,600
	34	気功養生法(練功十八法)		毎週 土	10:00 ～ 11:30	20	12,000
	35	こども茶道		土	10:00 ～ 11:30	9	5,400
	36	プリザーブドフラワー		2・4 土	13:30 ～ 15:30	11	6,600
	37	新舞踊を楽しもう		毎週 土	13:30 ～ 15:30	20	12,000
	38	キッズスイーツクッキング～チョコレート菓子～		第2土	13:30 ～ 15:30	6	3,600
	39	社交ダンス上級		毎週 土	15:30 ～ 17:00	23	13,800

講座申込は館内に置いてある申込用紙又は、ハガキ(1枚1講座)に住所・氏名・性別・年齢・希望の講座・電話番号を記入し、**9月15日(火)**(必着)までに ふれあい健康館<〒770-8053 徳島市沖浜東2-16>へお申込ください。電子申請の申し込みも可能。なお、定員に満たない場合は、随時受付致します。応募者多数の場合は抽選となります。また、受講希望者が少ない講座は中止することがあります。

ふれあい健康館 講座担当 2F事務室(088)657-0194