

催 し

ニュースポーツのつどい

開催種目はカローリングとペタンク、バウンスボール。申し込み不要。直接会場へ。
日 8月22日(土)9：00～12：00
場 内町小学校体育館・運動場
対 市民準体育館シューズ
参加する際は、市HP
をご確認ください。
問 文化スポーツ振興課(☎621-5318 ☎624-1281)

徳島市防災パネル展

徳島市が取り組む防災事業や、南海トラフ地震について、パネル展示や備蓄物資実物展示により紹介します。
また、防災備蓄品について広く知っていただくため、賞味期限が1年未満となった防災用備蓄食料・飲料水を配布します※配布は各日17：00まで。なくなり次第終了。
日 8月24日(月)～28日(金)各日9：00～21：00(24日は13：00～、28日は展示・配布ともに13：00まで) 場 ふれあい健康館きかけ空間
問 防災対策課(☎621-5527 ☎625-2820)

福祉映画の上映会

寺島しのぶ主演の、障がい者の家族愛を描いた笑って泣ける感動作「わたしのかあさん-天使の詩-」

を上映。
日 9月4日(金)①10：15②13：30
場 アスティとくしま
¥ 1,300円(前売り券)
映画について詳しくは、現代ぷろだくしょんHPをご確認いただくか、お問い合わせください。
問 現代ぷろだくしょん(☎03-5332-3991)

講座・教室

人権教育・啓発専門講座

インターネットによる人権問題をテーマに講座を開催。
【講師】伊達 良史さん(徳島市人権教育・啓発講師団講師)
日 9月24日(木)13：30～15：00
場 徳島市役所13階大会議室
員 200人
申 9月14日(月)までに電話で人権推進課へ
問 人権推進課(☎621-5167 ☎655-7758)

お月見ヨガ

とくしま植物園で古典ヨガを体験してみませんか。
※参加無料。
日 9月26日(土)17：00～18：00
場 とくしま植物園芝生広場※雨天時は緑の相談所内の研修室で開催予定。対 小学生以上 員 20人(抽選)

申 8月25日(火)(消印有効)とくしま植物園HPからお申し込みいただくか、ファクス、はがきに〈ヨガ教室参加希望、住所、氏名、年齢、電話番号〉を記入し、とくしま植物園緑の相談所(〒771-4267 渋野町入道45-1)まで
問 とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132)

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 9月16日(水)14：00～15：30
場 徳島市医師会館(幸町3)
申 電話で地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ
問 健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

阿波おどり会館三味線教室

初心者も歓迎の三味線教室。ぞめきなどの演奏を学びましょう。
日 ▶ 金曜夜間コース＝10月9日開講18：15～19：15 ▶ 火曜午前コース＝10月13日開講10：00～11：00 場 阿波おどり会館 員 15人(抽選) ¥ 1万9,800円※別途教材費2,000円。
申 9月10日(木)までに、電話で阿波おどり会館へ
詳しくは、阿波おどり会館HPをご確認ください。
問 阿波おどり会館(☎611-1611 ☎611-1612)

上級救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法、その他の応急手当などの講習。
日 9月6日(日)9：00～17：00
場 消防局3階(新蔵町1)
員 30人(先着)
申 電話で消防局警防課へ※8月17日(月)から受付。
問 消防局警防課(☎656-1192 ☎656-1201)

健康

20・30歳代の健康チェック

自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返ることは、生活習慣病の予防に効果的です。血圧・骨密度・体組成測定、尿検査、健康相談、栄養相談などを実施します。
日 9月17日(木)9：30～15：00(1人60分程度) 場 ふれあい健康館2階健康相談室 対 20～39歳の市民
申 電子申請または電話で健康長寿課へ
詳しくは市HPをご確認ください。
問 健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

献血にご協力を

徳島市役所1階正面玄関前に献血バスが参りますので、献血にご協力をお願いします。
日 9月10日(木)9：30～11：30、13：00～16：30 対 男性17～

ふれあい健康館 各講座

◆運動指導コース(9月～12月開講 全15回)

講座名		曜日	時間	金額
イブニングフィットネス	いろいろエクササイズ	火	19:30～20:50	1万2,500円
	エンジョイエクササイズ	水		
ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス		土	10:00～11:20	1万2,500円
腰痛・膝痛改善		金	10:00～12:00	1万8,500円
からだスッキリ体操 ※おおむね60歳以上		金	14:00～15:20	9,000円
血流改善！ウォーキングアクア		火	12:00～12:50	1万5,500円
アクア体操		水	11:00～11:50	
ファンクショナル・アクア		木	10:00～10:50	1万3,500円
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス		木	16:15～17:15	
yoga入門～プラナヤマ呼吸法～		金	18:30～19:20	

申 8月21日(金)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

◆コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
写真の撮り方講座	9月5日(土)13:30～15:00	20人	1,200円
初めての男性料理 秋の家庭料理を楽しもう	9月6日(日)9:30～12:00	24人	1,600円
秋の親子ミニ運動会	9月6日(日)10:00～11:15	20組	1,100円
旬を味わう 彩りクッキング	9月11日(金)10:00～12:00	20人	1,500円
ホームベーカリーで作る 「ジャーマンポテトパン」	9月14日(月) ①10:00～12:00②13:30～15:30	各12人	2,600円
大人のコーヒー講座 「アイスコーヒー &コーヒーゼリー」	9月27日(日) ①10:00～11:30②13:30～15:00	各15人	2,000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、電話またははがきでふれあい健康館へ

◆コミカレ後期講座

曜日	講座名	時間	回数	曜日	講座名	時間	回数
月	楽しい藍染め～染めた糸で織物をつくろう～	10:00～12:00	21	水	やさしい朗読 (B)	14:30～15:40	12
	初めての鍵盤ハーモニカ 初級	9:30～10:30	12		誰でも描ける日本画教室	13:30～15:00	12
	初めての鍵盤ハーモニカ 中級	10:40～11:40	12		わくわく陶芸教室(B)水曜	18:30～20:30	22
	初心者向けアコースティックギター 午後	13:30～15:00	12		もっと気軽にイングリッシュ(水曜中級)	19:00～20:00	22
	ふれあい真向法体操	13:30～15:30	20		夜間ヨガ(水)	19:00～20:30	22
火	パッチワークキルト	13:30～15:30	12	木	健康ヨーガ体操入門 A	10:00～11:30	12
	健康フラダンス入門	14:30～15:30	18		茶道	10:00～12:00	12
	初心者向けエレキギター 夜間	19:30～20:45	12		こども硬筆	17:00～18:00	18
	健康歌謡教室(カラオケ) 午前	10:30～12:30	20		実用書道	18:30～20:00	18
	初歩からの俳句	13:00～15:00	21		ヒップアップボディシェイプ体操	10:00～12:00	23
水	もっと気軽にイングリッシュ 初級	13:30～14:30	20	金	バランスボールでストレッチ (金)	16:00～17:30	12
	キッズ英会話 中級	15:00～16:00	20		楽しいR/ハ	18:00～20:00	20
	健康太極拳	18:30～20:30	21		キッズクッキング～牛肉パラダイス～	9:30～11:30	6
	わくわく陶芸教室(A)火曜	18:30～20:30	22		気功養生法(練功十八法)	10:00～11:30	20
	ペン習字(火曜夜間)	18:30～20:00	20	土	こども茶道	10:00～11:30	9
	初めての鍵盤ハーモニカ(夜間)	19:15～20:15	12		ブリザーブドフラワー	13:30～15:30	11
	ハワイアンダンスでシェイプアップ 初級	9:50～10:50	12		新舞踊を楽しもう	13:30～15:30	20
	女性のための木工教室 中級	11:00～12:00	12		キッズスイーツクッキング～チョコレート菓子～	13:30～15:30	6
	ウクレレ教室 超初心者	13:20～14:20	18		社交ダンス上級	15:30～17:00	23
	ウクレレ教室 初心者	14:30～15:30	18				
	ウクレレ教室 初級	15:40～16:40	18				

申 9月15日(火)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

◆ふれあいパソコン「パソコンにさわってみよう」

パソコンをさわった事がないシニアを対象に、ひらがなの入力方法など、基本操作を練習します。
日 9月29日(火)13：00～15：00 員 6人(先着) ¥500円
申 9月19日(土)までに電話で、ふれあい健康館へ
◇ ◇ ◇ ◇ ◇
問 ふれあい健康館(▶運動指導コース＝☎657-0187 ▶コミカレ・ふれあいパソコン＝☎657-0194 ☎657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)