

< 健康・運動 >	< 趣味・教養 >
◆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 ● 10月2日～12月18日 毎週金曜日 13:15～15:15 受講料 ● 7,200円 (12回分) 教材費 ● 1,960円 (12回分・新規の方のみ) 講 師 ● みつ子「羽衣体操」主宰 武市 美津子 	◆初心者向けの男性料理教室(10月～3月：6ヶ月) ～美味しく！手軽に簡単クッキング～ 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 ● 10月3日、11月7日、12月5日、1月23日 2月6日、3月6日 土曜日 9:30～12:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 5,400円 (6回分) 講 師 ● 栄養士 土井原 由利子 
◆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、元気でキレイを自分の手で！ 開講日 ● (月)10月5日・26日、11月9日・30日、12月14日・21日 月2回水曜日 19:00～20:30 (木)10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24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 畠 経子 (木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美 	◆誰でもすぐに音が出せるハーモニカ♪ 童謡や懐かしい歌謡曲を演奏しながら、色々な奏法(吹き方)を学びましょう 開講日 ● 10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日 第1・第3月曜日 13:30～15:00 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 300円 (音階練習テキスト代6回分) 講 師 ● 日本ハーモニカ芸術協会 準師範 奥田 ふみ 
◆呼吸法講座～呼吸でリフレッシュ～(水曜夜間)(火曜午前) ちょっとした知識やコツを知ればアナタの呼吸は変わります！呼吸が変われば「姿勢」が「健康度」が「美しさ」が変わるかもしれません 開講日 ● (夜間)10月7日・21日、11月4日・18日 12月2日・23日 月2回水曜日 19:30～20:30 (午前)10月13日・27日、11月10日・24日 12月8日・22日 月2回火曜日 11:00～12:00 受講料 ● 各3,600円 (6回分) 講 師 ● 木原愛子ヨーガ教室代表 木原 愛子	◆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 ● 10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日 第1・第3月曜日 13:30～15:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 資料コピー代必要 講 師 ● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ会長 松田 一美 
◆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 ● 10月7日(水)、11月4日(水)、12月2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 畠 経子 	◆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 ● 10月6日～12月15日 11/3を除く毎週火曜日 9:30～11:30 受講料 ● 6,000円 (10回分) 教材費 ● 9,000円 (10回分) 講 師 ● 栄養士 土井原 由利子 
【 申 込 方 法 】 講座申込は、電話か館内に置いている申込用紙またはハガキに希望の講座・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し各講座開講日10日前までにお申し込みください。 当館ホームページからも申し込みできます。	◆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 ● 10月9日・23日、11月13日・27日、12月11日・25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 
お申し込み・お問い合わせ ふれあい健康館 (088)657-0194	◆実用書道～小筆の書き方～(短期講座) 小筆の筆遣いの基本と、バランスよく書くポイントを練習しましょう 開講日 ● 10月13日・20日、11月10日・24日、12月15日・22日 月2回火曜日 10:00～11:30 受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 1,400円 (小筆・半紙込み6回分) 講 師 ● 書道研究泉心書会理事 小西 敬子 