



徳島大学人と地域共創センター

旧：大学開放実践センター

2019年度



公開講座受講生募集

申込期間 **2019年8月1日～8月26日17時** まで

申込方法

綴じ込みの申込書を提出

又は

インターネット

URL <http://kouza.cue.tokushima-u.ac.jp/>



からお申込みください。(電話・FAX・メールでは申込できません。)

郵送での宛先 〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地 徳島大学人と地域共創センター

締切日以降の申込みについては、事務局までお問い合わせ下さい。申込み人数が少ない等、状況によっては開講しない場合もあります。なお、申込みにあたり、お身体の状態に不安のある方は予め、ご相談ください。また、スポーツ講座及びフィールドワークを伴う講座については、公益財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」の加入をお奨めしています。(対象講座は の表示があります。) 保険期間は、お支払い後、銀行での処理を経た後から2020年3月31日までです。

保険加入ご希望の方は、入金期間を厳守いただかないと、加入できません。

保険区分	加入時の年齢*	年間掛金(保険料)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
			死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
スポーツ保険	64歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償 は1人1億円	突然死葬 祭費用 180万円
	65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
レクリエーション保険	全年齢	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		

※お支払い後、銀行での処理を経た日を基準とします。

受講決定

定員を超過した講座は、抽選を実施し、**受講不可となった場合のみ**連絡いたします。

2019年9月6日(金)までに連絡がなければ受講決定となります。

窓 □

で申し込まれた方

申込書と引き換えに受付票をお渡しします。入金方法について銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙を後日お送りします。(振込手数料各自負担)

郵便
インターネット

で申し込まれた方

受付票を後日郵送します。銀行振込ご希望の方には、あわせて銀行振込用紙をお送りします。(振込手数料各自負担)

入金方法

①窓口持参

②現金書留 (申込書宛先と同じ)

③銀行振込 (不可講座あり)

のいずれかの方法で受講料をご入金ください。

(センター窓口持参の場合は、パンフレット最終ページの地図をご覧ください。)

入金
受付期間

**土曜・日曜・祝日を除く
9時から16時30分まで**

2019年10月から開講の講座：2019年9月9日(月)～9月18日(水)
2020年1月以降に開講の講座：2019年11月25日(月)～11月29日(金)

- 保険料または教材費・材料費が必要な講座、各マラソン講座とマラソンクリニック登録料は、窓口持参または現金書留でご入金ください。銀行振込は選択いただけません。別々での納入も出来ません。
- 受講料入金後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。

日程をご確認の上、各講座の初回受講日に受講会場へお越しください。

※抽選により受講不可になった場合や、申込人数の不足で開講中止になった場合などは個別に連絡しますが、受講可能な場合は連絡がいきませんので、注意してください。

手続き完了

講座番号

2019年秋冬徳島大学社会連携特別講座

A101

外国人材受け入れを通じた地域活性化と共生 ～世界と徳島の新たなつながりを目指して～

定員

50名

日時

金曜日
18:30～20:00

10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1
11/8 | 11/29 | 12/13

全7回

受講料

無料

実施主体：徳島大学人と地域共創センター

独立行政法人国際協力機構四国センター (JICA 四国)/JICA 徳島デスク

共催：徳島県国際交流協会 (TOPIA)

徳島市国際交流協会 (TIA)

講座の概要

グローバル化が進む今、海外展開や外国人材受け入れがより身近なものになっています。世界と徳島が効果的につながり、外国人と共生し、徳島の社会・経済の活性を促進する地域づくりや国際交流・協力のあり方を考えます。

日程・詳細内容

第1回

10/11

講師

米林徳人 (JICA 四国センター次長)

「世界と日本・徳島のつながり、国際協力の意義について」

第2回

10/18

講師

藤原俊茂 ((株) 農家ソムリエーズ代表取締役)

「ベトナム農業支援、および外国人労働者との連携による国際ビジネス展開への挑戦」

第3回

10/25

講師

村上 義 (JETRO 徳島貿易情報センター所長)

「高度外国人材の活躍推進」

第4回

11/1

講師

Gehrtz 三隅友子 (徳島大学教授)

「外国人受入による多文化共生のまちづくり」

第5回

11/8

講師

岡 里美 (徳島市国際交流協会理事)

鈴木尚子 (徳島大学准教授)

「県内在住外国人の生活・就労の実態と市民との共生に向けた課題」

第6回

11/29

講師

遊亀美枝 (美波町多文化共生ネットワーク「ハーモニー」代表) 他

「外国人労働者との協働と、働きやすい／生活しやすい環境づくり」

第7回

12/13

講師

滝 壽郎 (徳島県国際交流協会地域外国人コーディネーター)

鈴木尚子 (徳島大学准教授)

長田有加里 (JICA 徳島デスク国際協力推進員)

「徳島の国際化の状況とこれからの地域活性化と共生」

講座番号

A102

阿波踊り体操 リーダー養成講座

定員

20名

日時

12/12 (木)
9:30～12:00
13:00～16:00

2/11 (火・祝)
9:30～12:00
13:00～16:00

受講料

無料

講師

田中俊夫

講座の概要

徳島県との社会連携講座です。県民健康づくりサポートツールである阿波踊り体操のいろいろなバージョンを紹介したり、指導したりできるように知識と技能を身につけます。

12/12と2/11は同じ内容です。受講を希望する日(複数可)をご記入ください。

気象警報発令に伴う公開講座の休講について

気象警報発令に伴う公開講座の休講につきましては、「暴風と大雨」または「暴風と洪水」の警報が、次の時間帯に徳島市(講座会場)周辺に発令されている場合は、自動的に休講となります。(センターからは特に連絡いたしません)

- ・午前 7時に上記警報発令 → 午前の講座は休講
- ・午前 11時に上記警報発令 → 午後の講座は休講
- ・午後 4時に上記警報発令 → 夜間の講座は休講

※特別警報が発令された場合は、直ちに休講となります。

講座番号

1101

みんなで学ぶお金の話

定員

30名

日時

水曜日
13:30～15:00

11/13 | 11/20

全2回

受講料

無料

講師

野村證券株式会社

講座の概要

人生100年時代に活かしたい金融経済基礎知識について、わかりやすくお話しします。1回目は私たちを取り巻く環境と生活への影響、役立てたい金融経済基礎知識、第2回では相続と贈与の基礎知識についてお話しします。

講座番号

1102

モラエスのまなざし ～100年前の徳島～

定員

20名

日時

水曜日
13:30～15:00

10/2 | 10/9 | 10/23 | 10/30
11/6 | 11/13 | 11/27 | 12/4
12/11

全9回

受講料

8,500円

講師

宮崎隆義

講座の概要

今から100年以上も前にポルトガル人モラエスが、徳島を眺めて書き残しています。見慣れている徳島の風景を、外国人モラエスという人の目を通して見ると、違ったものに見えてきます。新たな徳島を発見しましょう。春夏期の続きの予定ですが、途中からの参加でも大丈夫です。

『徳島の盆踊り』(徳島県立文学書道館刊、500円税込)を徳島県立文学書道館、書店で各自購入

★…曜日や時間帯が通常と異なる日があります。 …レクリエーション保険の加入が必要です。

人間・社会分野

講座番号 **1103** **カズオ・イシグロの世界** 定員 **20**名

日時 **金曜日** 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/8 | 11/15 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | 全10回 受講料 **9,000**円 講師 **宮崎隆義**

講座の概要

ノーベル文学賞を受賞したカズオ・イシグロの短編を読んでみましょう。やさしい英語ですので、ゆっくりと味わいながら、彼の文学の本質に触れてみましょう。春夏期の続きの予定ですが、途中からの参加でも大丈夫です。

『カズオ・イシグロ秀作短編二編』(音羽書房鶴見書店、1,296円)。講座初回時に販売

講座番号 **1104** **神仏にすぎる人々** —中世の祈りと生活— 定員 **30**名

日時 **木曜日** 10/3 | 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 全5回 受講料 **5,500**円 講師 **衣川 仁**

講座の概要

中世の日本では身近なところに神仏が存在し、多くの場面で祈りがおこなわれていた。我々現代人はそう考えてしまうが、本当にそうなのだろうか。中世の史料(文書や記録)を読みながら考えてみたい。

講座番号 **1105** **定家撰『小倉百人一首』講読** —成立の謎— 定員 **30**名

日時 **水曜日** 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 全10回 受講料 **9,000**円 講師 **堤 和博**

講座の概要

一昨年より定家撰『小倉百人一首』の成立問題について解説し、次いで、なるべく定家の意識に沿って1番歌から順次解釈を施していった。本年は昨年に引き続き、33番興風歌から解釈を行っていく。

テキスト:『新版百人一首』(島津忠夫訳注)角川ソフィア文庫691円(購入必須)講座初回時に販売

講座番号 **1106** **読書のススメ** ~読書会、やりましょう!~ 定員 **15**名

日時 **木曜日** 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/5 | 3/19 | 3/26 | 全8回 受講料 **9,000**円 講師 **依岡隆児**

講座の概要

読書の楽しさを味わいながら、読書を通じたコミュニケーションのやり方を学び、読書会やビブリオバトルなどを実践します。地域社会における読書の仲間作り、読書の場作りのきっかけになればと考えております。

教科書として、依岡隆児『読・書コミュニケーション入門』(700円)講座初回時に販売

講座番号 **1107** **聖書から学ぶ人生の智慧** 定員 **24**名

日時 **金曜日** 1/10 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/28 | 3/6 | 全6回 受講料 **7,000**円 講師 **川野卓二**

講座の概要

世界的なベストセラーである「聖書」には、人生の様々な段階で遭遇する出来事に対処するための智慧がちりばめられています。「聖書」が私たちに語りかけているメッセージを皆さんと共に読み、味わいたいと思います。

受講には、お気に入りの「新約聖書」をご持参ください。「旧約聖書」に関する資料は配布します。

講座番号 **1108** **認知症と学習の可能性** —生涯学習関連施設を活かしたアプローチ— 定員 **10**名

日時 **木曜日** 10/10 | 10/24 | 11/7 | 全3回 受講料 **2,000**円 講師 **鈴木尚子**

講座の概要

この講座では、講師の専門である教育学の観点から、博物館や図書館等の生涯学習関連施設を活かした認知症の人と介護者へのアプローチについて、諸外国の事例を中心にご紹介しながら、様々な学習の可能性を考えます。

情報・技術分野

講座番号 **3101** **PowerPointで学ぶプレゼンテーション** 定員 **10**名

日時 **水曜日** 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 全10回 受講料 **10,000**円 講師 **金西計英**

講座の概要

写真を挿入したり、アニメーションを設定した効果的なPowerPointのスライドの作り方を学び、何かを伝えるために何が出来るのかといった視点から、プレゼンテーションについての基本的な理解を深めます。

よくわかるMicrosoft PowerPoint 2016 基礎(FOM出版、2,160円)を講座初回時に販売

講座番号 **3102** **仕事に役立つエクセル(初級~中級)** —エクセルを賢く使うためのヒント— 定員 **20**名

日時 **月曜日** 10/7 | 10/21 | 11/11 | 11/25 | 12/9 | 12/23 | 全6回 受講料 **7,500**円 講師 **川野卓二**

講座の概要

エクセルは、表計算ソフトと言われていますが、ただ計算するだけでなく便利な機能が数多く存在しています。データベースとして使ったり、時短や効率化につながる便利な使い方を紹介します。

講座で使う資料を配布します。マクロの機能は、この講座では扱わない予定です。

講座番号 **3103** **フリーソフトウェア活用による写真編集入門(応用編)** 定員 **15**名

日時 **金曜日** 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 全6回 受講料 **7,500**円 講師 **辻 明典**

講座の概要

デジタル写真の活用に興味を持つ初心者の方向けの講座です。フリーソフトウェアを用いて、写真の修整・加工、高度な切り抜き、レイヤー操作を習得します。本講座は春夏講座の続きですが、今回から受講も可能です。

講座資料は各回に配布。パソコン(Windows)をご準備下さい。

講座番号 **3104** **AI/IoTセンサのしくみを知ろう(応用編)** 定員 **15**名

日時 **土曜日** 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 全9回 受講料 **9,000**円 講師 **辻 明典**

講座の概要

人工知能やIoTなどの先端技術にはセンサが使われています。本講座では、さまざまなセンサを搭載した無線ロボット教材を用いて実習をします。基礎編に続いての講座ですが、応用編からでもご参加頂けます。

講座資料は各回に配布。実習用教材費3,000円が別途必要です。パソコンをお持ち下さい。

芸術分野

講座番号 **4101** **写真講座初級★** 定員 **20**名

日時 **土曜日** 10/5 | 10/19 | 11/9* | 11/30 | 12/14 | 12/21 | 1/18* | 2/1 | 2/8 | 2/29* | 3/7 | 全11回 受講料 **10,000**円 講師 **上野照文**

講座の概要

教室での講義などを中心に、中級講座と合同での撮影会も行います。4月17~20日に阿波銀プラザギャラリーで修了写真展を開きます。

修了展出品の作品作製費用(プリント及びパネル)任意

講座番号 **4102** **写真講座中級★** 定員 **20**名

日時 **月曜日** 10/7 | 10/21 | 11/9* | 11/18 | 11/25 | 12/9 | 12/16 | 1/18* | 1/27 | 2/3 | 2/29* | 3/9 | 全12回 受講料 **11,000**円 講師 **上野照文**

講座の概要

教室での講義などを中心に、初級講座と合同での撮影会も行います。4月17~20日に阿波銀プラザギャラリーで修了写真展を開きます。

修了展出品の作品作製費用(プリント及びパネル)任意

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

芸術分野

講座番号 **4103** **たのしい女声コーラス【II】** 定員 **80名**

日時 **水曜日** 10:30~12:30

10/2	10/9	10/16	全23回
10/23	10/30	11/6	
11/13	11/20	11/27	
12/4	12/11	12/18	12/25
1/8	1/15	1/22	1/29
2/5	2/12	2/19	3/4
3/18	3/25		

受講料 **25,500円**

講師 **吉森章夫
大井美弥子**

テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお話しします。

講座の概要
歌うこと、合唱が好きの方、大歓迎！体をしっかり使って歌うと心身ともにリフレッシュ！みんなで豊かなハーモニーを奏でましょう。中田喜直や木下牧子、なかにしあかねの作品、その他愛唱歌

講座番号 **4104** **たのしい男声コーラス【II】★** 定員 **80名**

日時 **木曜日** 19:00~21:00

10/3	10/10	10/17	全24回
10/24	10/31	11/4★	
11/14	11/21	11/28	
12/5	12/12	12/19	12/26
1/9	1/16	1/23	1/30
2/6	2/13	2/20	2/27
3/5	3/19	3/26	

受講料 **26,500円**

講師 **吉森章夫
大井美弥子**

★下記参照

講座の概要
男声合唱の醍醐味を体験しませんか？初心者も大歓迎。11月4日（月・休）に「音楽協会コンサート」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。清水脩作曲「三つの俗歌」、黒人霊歌、グリークラブアルバム、その他愛唱歌

テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお話しします。

保険加入（任意）の見方

右記のマークが各講座枠の右下についている講座は、それぞれの保険加入が対象となっている講座です。加入は任意となっております。詳細はパンフレットの申込方法をご覧ください。



……レクリエーション保険加入対象講座



……スポーツ保険加入対象講座

語学・国際交流分野

講座番号 **5101** **Remarkable Accounts 2** 定員 **12名**

日時 **月曜日** 18:30~20:00

10/7	10/21	10/28	11/11	全10回
11/18	11/25	12/2	12/9	
12/16	12/23			

受講料 **9,000円**

講師 **Don Sturge**

Other than the tuition fee, there are no material costs, texts, items to prepare in the course.

講座の概要
There is reading and discussion of texts written in English or translated into English. The class may be divided into smaller groups so that students can learn more effectively.

講座番号 **5102** **In Translation 2** 定員 **12名**

日時 **金曜日** 10:30~12:00

10/4	10/11	10/18	10/25	全10回
11/1	11/8	11/15	11/29	
12/6	12/13			

受講料 **9,000円**

講師 **Don Sturge**

Other than the tuition fee, there are no material costs, texts, items to prepare in the course.

講座の概要
There is reading and discussion of texts written in English or translated into English. The class may be divided into smaller groups so that students can learn more effectively.

講座番号 **5103** **Mac's Chat Room 2
Current News Chat** 定員 **20名**

日時 **火曜日** 10:00~11:30

10/1	10/8	10/15	10/29	全10回
11/5	11/12	11/19	11/26	
12/3	12/10			

受講料 **9,000円**

講師 **Angus A. McDonald**

講座の概要
This course focuses on oral communication in English in a relaxing and enjoyable environment.

講座番号 **5104** **Mac's Chat Room 3
Let's Chat About the Past Decade: 2010-2019** 定員 **20名**

日時 **火曜日** 10:00~11:30

1/7	1/14	1/21	1/28	全10回
2/4	2/18	3/3	3/10	
3/17	3/24			

受講料 **9,000円**

講師 **Angus A. McDonald**

講座の概要
This course focuses on oral communication in English in a relaxing and enjoyable environment.

講座番号 **5105** **Introductory English Conversation
(英会話入門) 秋** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 13:00~14:30

10/4	10/11	10/18	10/25	全10回
11/1	11/8	11/15	11/29	
12/6	12/13			

受講料 **9,000円**

講師 **Wade Lewis**

受講資格は、アルファベットの読み書きができることです。教材となる資料を配付します。

講座の概要
以前に英会話を勉強したことがあるけど、またもう一度基本的に学びなおしたいと考えたことありませんか？この講座の目的は、基本的な英会話（紹介、質問等）能力を楽しみながら身につけることです。

講座番号 **5106** **Introductory English Conversation
(英会話入門) 冬** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 13:00~14:30

1/10	1/31	2/7	2/14	全8回
2/28	3/6	3/13	3/27	

受講料 **9,000円**

講師 **Wade Lewis**

受講資格は、アルファベットの読み書きができることです。教材となる資料を配付します。

講座の概要
以前に英会話を勉強したことがあるけど、またもう一度基本的に学びなおしたいと考えたことありませんか？この講座の目的は、基本的な英会話（紹介、質問等）能力を楽しみながら身につけることです。

講座番号 **5107** **楽しくドイツ語を学びましょう！
ドイツ語入門 秋** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 18:00~19:30

10/2	10/9	10/16	10/23	全10回
10/30	11/6	11/13	11/20	
11/27	12/4			

受講料 **9,000円**

講師 **Schiedges Olaf**

「Auf nach Deutschland! (ドイツへ行こう)」アンジェラ・ブラウン編（同書社）2,700円。講座初回時に販売

講座の概要
ドイツ語入門は、基本的なアルファベットやドイツ語独特な発音、文法事項などをわかり易く解説し、同時に、会話練習を通してドイツ語を楽しく学んでいただけるように構成されています。

講座番号 **5108** **楽しくドイツ語を学びましょう！
ドイツ語入門 冬** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 18:00~19:30

1/8	1/15	1/22	1/29	全7回
2/5	2/12	2/19		

受講料 **8,000円**

講師 **Schiedges Olaf**

テキストは、秋と同じものを使用します。なお、3月は講師が出張等のため開講できません。

講座の概要
ドイツ語入門は、基本的なアルファベットやドイツ語独特な発音、文法事項などをわかり易く解説し、同時に、会話練習を通してドイツ語を楽しく学んでいただけるように構成されています。

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。 🚗… スポーツ保険の加入が必要です。

語学・国際交流分野

講座番号 **5109** **ポルトガル語を楽しもう!** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 10/15 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 12/17 | 12/24 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **松尾ドウルシー**

講座の概要
本講座ではポルトガル語を基礎から学び、コミュニケーションに役立つ会話を繰り返し練習します。またポルトガルの音楽や文化に触れながら、一人一人のレベルに合わせて、分かりやすく、楽しく学べるようにしています。

プリントを配布します。筆記用具、ノートを持参してください。

講座番号 **5110** **談笑風生中国語(初級)** 定員 **30名**

日時 **水曜日** 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講座の概要
本講座は中国語の基本的な文法や会話を学習目的とする初心者向けの講座です。本講座で中国語を学んでいる皆様は街で旅行者に出会った時、何か一言中国語で「おもてなし」ができる講座内容で構成されています。

「ニーハオ!ニッポン」朝日出版社、2018年、2,592円 講座初回時に販売

講座番号 **5111** **談笑風生中国語(中級)** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 10/7 | 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講座の概要
本講座は中国語学習歴のある中級者向けの講座です。「時事中国語の教科書」を使って中国の過去一年間の出来事を紹介する内容ですので、色々な角度から中国を知り、理解を深めていくことができるものです。

「2019年度版時事中国語の教科書」朝日出版社、2019年、2,052円 講座初回時に販売

講座番号 **5112** **談笑風生中国語(初級)** 定員 **30名**

日時 **水曜日** 1/8 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/19 | 3/4 | 3/18 | 3/25 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講座の概要
本講座は中国語の基本的な文法や会話を学習目的とする初心者向けの講座です。本講座で中国語を学んでいる皆様は街で旅行者に出会った時、何か一言中国語で「おもてなし」ができる講座内容で構成されています。

「ニーハオ!ニッポン」朝日出版社、2018年、2,592円 講座初回時に販売

講座番号 **5113** **談笑風生中国語(中級)** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 1/6 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講座の概要
本講座は中国語学習歴のある中級者向けの講座です。「時事中国語の教科書」を使って中国の過去一年間の出来事を紹介する内容ですので、色々な角度から中国を知り、理解を深めていくことができるものです。

「2019年度版時事中国語の教科書」朝日出版社、2019年、2,052円 講座初回時に販売

講座番号 **5114** **多文化共生のまちづくり***
(『生活者としての外国人』のための日本語教育) 定員 **20名**

日時 **水曜日** 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 12/4 | 12/11 | 12/15* | 全9回

受講料 **4,000円**

講師 **Gehrtz 三隅友子**

講座の概要
日本語でのコミュニケーションを見直し、地域で生活する外国人学習者がどのように日本語を学ぶのか、そしてその支援から始めて「多文化共生のまちづくり」を実践していきます。

12月15日(日)はオデオン座国際プロジェクト(美馬市)に参加が可能です。

健康・スポーツ分野

講座番号 **6101** **フリーフィットネスⅡ*** 定員 **50名**

日時 **月～金曜日** 9:00～17:00 | **土曜日** 10:00～閉館時間

受講料 **3,000円**

講座の概要
★毎週火曜日の午後等、利用できない時間帯があるので、掲示します。

フィットネスコーナーを利用するための特別コースです。特に指導者をつきません。講座が実施されない場合は閉館のため利用不可、大学やセンターの都合により、急遽利用できないこともありますので、事前に確認して下さい。

駐車許可証発行無し 🚗

講座番号 **6102** **フリーエンジョイフィットネス** 定員 **30名**

日時 **木曜日** 10/3 | 10/10 | 10/24 | 11/7 | 11/14 | 11/28 | 12/5 | 12/19 | 1/9 | 1/16 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/5 | 3/19 | 全17回

受講料 **5,000円**

講師 **吉田みつる**

講座の概要
受講対象者はフリーフィットネスⅡか、マラソニック登録者限定です。自然を楽しみながらノルディックウォーキングで心肺機能を高めましょう。隔週で筋トレ、ストレッチ、ステップ運動などで筋力アップを図りアンチエイジング!体力に自信がつけると自分の可能性が見えてきます。

ノルディックポールをお持ちの方は持参ください。お持ちでない方にはお貸しいたします。飲み物、汗拭きタオルはお持ちください。 🚗

講座番号 **6103** **健康法としての空手道入門** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 10/21 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | 全9回

受講料 **8,500円**

講師 **ヘルベルト・ウルフガング**

講座の概要
国際松濤館空手道連盟五段の講師が、老若男女を問わず実践できる健康法としての空手道を指導します。準備体操(ストレッチ)、立ち方から始め、基本的な「突き、蹴り、受け」の技から、初級の「型」までを学びます。

🚗

講座番号 **6104** **カラダいきいきフィットネス** 定員 **18名**

日時 **火曜日** 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/10 | 12/17 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **川島歩**

講座の概要
全身運動で心と体をリフレッシュ!有酸素運動や筋力トレーニングだけでなく、脳トレ体操なども取り入れながら、将来の転倒予防・介護予防につなげます。運動不足、体力低下が気になる方におすすめです。

飲み物、タオルを持参してください。上履き、ヨガマットは不要です。 🚗

講座番号 **6105** **らくらく代謝アップ!エクササイズ** 定員 **18名**

日時 **火曜日** 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | 3/24 | 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **川島歩**

講座の概要
寒い時期は体の動きも悪くなりがち。講座では、骨や深層部の小さな筋肉を意識的に動かし代謝アップ!ステップ運動や筋力トレーニングなども組み合わせることで転倒予防!不調を軽減し、楽に動ける体を作っていきます。

飲み物、タオルを持参してください。上履き、ヨガマットは不要です。 🚗

講座番号 **6106** **バドミントンを楽しもう!** 定員 **20名**


日時 **木曜日** 10/10 | 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 全15回

受講料 **13,500円**

講師 **川島歩**

講座の概要
バドミントン初心者・初級者を対象に、健康づくり運動なども取り入れながらレクリエーションとしてのバドミントンを楽しむ講座です。一緒に心地よい汗を流して日頃の運動不足を解消しましょう!

体育館シューズ、ラケットをご準備ください。ラケットが無い場合はお貸しします。 🚗

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。 … スポーツ保険の加入が必要です。


健康・スポーツ分野

講座番号 **6107** **KOBA式体幹
バランストレーニング** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 13:30~15:00 全18回 受講料 **16,500円** 講師 **河野 磨**

10/4	10/11	10/18	10/25
11/1	11/8	11/15	12/6
12/13	12/20	1/10	1/31
2/7	2/14	2/28	3/6
3/13	3/27		

講義の概要
この講座では4つの能力を向上させることで日常生活・スポーツパフォーマンスを大きく向上させます。4つの能力とは「柔軟性」・「安定性」・「バランス」・「運動性」です。無理なく安全なトレーニングを行います。

動きやすい服装・筆記用具・飲み物・汗拭きタオル 

講座番号 **6108** **経絡ヨガストレッチ** 定員 **18名**

日時 **木曜日** 13:30~15:00 全13回 受講料 **12,000円** 講師 **和田佳那**

10/3	10/10	10/17	10/24
10/31	11/7	11/14	11/21
11/28	12/5	12/12	12/19
12/26			

講義の概要
からだを流れるエネルギーの流れである経絡を刺激するようにストレッチを行います。老廃物の排出を促すセルフマッサージやツボ押しなどのケアもしっかり行い、巡りをよくします。

動きやすい服装、飲料水、5本指ソックス 

講座番号 **6109** **空海と歩く～讃岐遍路2020～
(学習&トレーニング編)★** 定員 **30名**

日時 **土曜日** 9:00~12:00 全7回 受講料 **7,500円** 講師 **田中俊夫 他**

12/21	1/18	1/25	2/8
2/15	2/22	3/7*	

★8:30~

講義の概要
歩き遍路はご自身の身体と心と対話できる「癒し」の時間です。四国固有の文化である遍路について学び、歩き遍路の基礎体力を養い、「お四国さん」になってみませんか。「歩き遍路実習編」不参加の方でも受講できます。

日程・詳細内容

- 12/21 「遍路宿の女将が見た人生遍路(原)」オリエンテーション
- 1/18 眉山縦走
- 1/25 遍路のトレーニング ウォーク自己レベルチェック
- 2/8 技の館～別格1番大山寺
- 2/15 遍路の民俗学(高橋)、遍路旅打合せ
- 2/22 夏子ダム駐車場～別格20番大滝寺
- 3/7 鳴門ウチノ海公園～ウチノ海1周(22km)

しっかり体力づくりをした方は「からだカレッジ案得エクササイズ:里山歩き」を合わせて受講ください。 

講座番号 **6110** **空海と歩く～讃岐遍路2020～
(歩き遍路実習編)** 定員 **30名**

日時 **3/25(水)～4/1(水)** 8日間 受講料 **12,000円** 講師 **田中俊夫 他**

講義の概要
讃岐遍路(66番雲辺寺～1番霊山寺)の歩き遍路を行います。1日25km程度の歩行を行いますが、体調や体力に応じて一部交通機関を使うことも可能です。桜が結願寺へと導いてくれることでしょう。

日程・詳細内容

- 3/25 66番 雲辺寺～67番 大興寺
- 3/26 68番 神恵院～71番 弥谷寺
- 3/27 72番 曼荼羅寺～74番 甲山寺
- 3/28 75番 善通寺～79番 高照院
- 3/29 80番 国分寺～83番 一宮寺
- 3/30 84番 屋島寺～87番 長尾寺
- 3/31 88番 大窪寺
- 4/1 1番 霊山寺

歩き遍路実習は別途旅費が必要です。4月には「高野山町石道を歩く」を開講します。 

講座番号 **6111** **指宿菜の花マラソンを走ろう!★** 定員 **46名**

日時 **11/17(日)★** 全4回 受講料 **4,000円** 講師 **田中俊夫 他**

1/11(土)～1/13(月) ★9:00~

講義の概要
制限時間8時間なので初マラソンやゆっくりランナーもOK。エイドやコース上の景色も楽しめ、ファンランにもぴったり。月曜日は砂風呂など観光コースと百名山開聞岳(922m)登山コースに別れます。

日程・詳細内容

- 11/17(日) オリエンテーション、練習計画
- 1/11(土) コース下見
- 1/12(日) 指宿菜の花マラソン
- 1/13(月・祝) 開聞岳登山 他

旅費は別途必要です。8/24(土)13時30分より人と地域共創センターで説明会を行います。 

講座番号 **6112** **いつかはホノルルマラソン
2019 Basic II★** 定員 **45名**

日時 **土曜日** 時間は下記参照 全9回 受講料 **10,000円** 講師 **田中俊夫 他**

10/5	10/12	10/26	11/2
11/9	11/16	12/8*	12/14
12/21			

★日曜日

講義の概要
本年度初めてマラソン講座を受講された方の秋講座です。大会に向けた実践的な知識を学び、段階的に走れる距離を伸ばしていく練習でフルマラソン完走を実現させましょう。

日程・詳細内容

- 10/5 13:00~ フルマラソン完走に向けて、60分走
- 10/12 9:00~ ランニングレッスン(和田)、90分走
- 10/26 9:00~ 身体のケア
- 11/2 9:00~ インターバル走90分
- 11/9 9:00~ ハーフマラソン
- 11/16 13:00~ レースプラン作成、ランニングレッスン、60分走
- 12/8(日) 8:30~ 30km走
- 12/14 13:00~ ランニングレッスン(岸本)、体幹トレーニング(田中)、60分走
- 12/21 13:00~ マラソン報告会 

人・地域をはぐくみ 未来をつくる

— 徳島大学70 —



〈個人情報取り扱いについて〉

申込用紙及び講座内でご記入いただいた情報については、個人情報保護の観点から厳重に管理します。また、下記の目的以外には使用しません。

1. 当該講座への登録、受講に関する連絡及び講座の実施に必要なこと
2. 今後の公開講座等の案内及び統計情報の作成
3. 本学教員が教育・研究のため、授業資料、学術調査や論文に使用すること

お問い合わせ

徳島大学 人と地域共創センター 事務室

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地

TEL 088-656-7276

E-mail: cue7276@cue.tokushima-u.ac.jp

(問い合わせ限定/欠席などの連絡はメールでは受け付けません)

…スポーツ保険の加入が必要です。

地域課題解決型リカレント学習プログラム

とくしま健康寿命からだカレッジ関連公開プログラム

健康寿命を延ばすことは「正しく学び、きちんと実践」することで実現できます。その成果を実現し、その体験を活かして、健康寿命パートナーとして地域の健康づくりの輪を広げていきましょう。詳細は「とくしま健康寿命からだカレッジ」募集要項をご覧ください。受講申込書も別様式となります。

からだカレッジ楽得エクササイズ(成果サポートプログラム)

からだカレッジの実習科目の実践・継続プログラムです。成果を出せる近道となるはず。生涯学習研究院の修了生がリーダーを務めます(一部田中が担当)。

[申し込み条件]

※単独で申し込みは出来ません。

下記の、①または、②の条件を満たす方を申し込み対象とします。また、講座番号BS01～BS04の4つの講座では2講座までを選択可能とします。

- ①からだカレッジ受講者
- ②2019秋冬公開講座(マラソングリニック、フリーフィットネスII及び無料講座を除く)を1講座以上受講している方

※申し込みが多数の場合、上記条件①を優先とし、残りを②とします。それでも定員が超過する場合は、②を抽選とします。

講座番号 BS01	ウォーキング+	定員 30名
日時 月曜日 13:30~15:00	11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/6 1/20 1/27 2/10 2/17 3/2 全13回	受講料 3,000円
エクササイズの内容	講師 田中俊夫 他	申し込み条件有
インターバル速歩やノルディック、スロージョグなどメタボ予防に有効な酸素運動を組み合わせます。		

講座番号 BS02	筋トレ&ストレッチA	定員 20名
日時 水曜日 15:30~16:45	11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18 1/8 1/15 1/22 1/29 2/12 2/19 全13回	受講料 3,000円
エクササイズの内容	講師 田中俊夫 他	申し込み条件有
足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。		

講座番号 BS03	筋トレ&ストレッチB	定員 20名
日時 金曜日 15:30~16:45	11/15 11/29 12/6 12/13 12/20 1/10 1/24 1/31 2/7 2/14 2/28 3/6 全13回	受講料 3,000円
エクササイズの内容	講師 田中俊夫 他	申し込み条件有
足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。		

講座番号 BS04	脳トレ・コグニサイズ	定員 20名
日時 月曜日 10:30~11:45	11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/6 1/20 1/27 2/10 2/17 3/2 全13回	受講料 3,000円
エクササイズの内容	講師 田中俊夫 他	申し込み条件有
身体と脳に良い刺激を与えましょう。脳トレと運動を組み合わせます。		

講座番号 BS05	ダイエットチャレンジ	定員 30名
日時 木曜日 19:30~20:30	10/31 3/12 2回+メール講義	受講料 3,000円
エクササイズの内容	講師 田中俊夫 他	申し込み条件有
体重や体脂肪率の減少を目指してスマホ、パソコン、インターネットを利用したダイエットプログラムで成果を上げましょう。ポイントダービー方式でやる気が続きます。		

講座番号 BS06	高血圧・高血糖コントロール	定員 30名
日時 木曜日 19:00~20:30	10/31 3/12 2回+メール講義	受講料 3,000円
エクササイズの内容	講師 田中俊夫 他	申し込み条件有
血圧や血糖値をコントロールするため、スマホ、パソコン、インターネットを利用した生活改善プログラムで成果を上げましょう。ポイントダービー方式でやる気が続きます。		

からだカレッジ・オープン講座(開放予定講座)

からだカレッジの講義で、定員に満たなかった場合、若干名、受講を可能にします。下記4つのテーマを開放予定です。ご希望の方は、公開講座申込書で申し込んでください。なお、募集はテーマ毎、1日だけの申し込みは出来ません。受講の可否については、それぞれにご連絡します。

受講料 **4,000円**

講師 **以下参照**

講座番号 BP01	健康寿命	若干名
申し込み者が超過した場合は、抽選となります。		
日程・内容	健康づくり課	
1 10/1 14:15~15:15	徳島県の現状と取り組み	健康づくり課
2 10/1 15:30~16:30	加齢と病気	谷憲治
3 10/8 15:30~16:30	健康寿命と歯	市川哲雄
4 10/29 14:15~15:15	健康寿命と栄養	竹谷豊
5 11/5 15:30~16:30	疾病予防と健康診断	健康づくり課

講座番号 BP02	メタボリックシンドロームの予防・解消	若干名
申し込み者が超過した場合は、抽選となります。		
日程・内容	松久宗英	
1 11/12 13:00~14:00	メタボ・糖尿病の原因	松久宗英
2 11/12 14:15~15:15	メタボ・糖尿病の合併症	松久宗英
3 11/12 15:30~16:30	メタボ・糖尿病の対策	松久宗英
4 11/19 14:15~15:15	メタボ予防と栄養	竹谷豊
5 11/26 15:30~16:30	生活習慣病と口腔ケア	湯本浩通

講座番号 BP03	ロコモティブシンドロームの予防・解消	若干名
申し込み者が超過した場合は、抽選となります。		
日程・内容	和田佳三	
1 12/3 13:00~14:00	ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症	和田佳三
2 12/3 14:15~15:15	ロコモと関節痛	浜田大輔
3 12/3 15:30~16:30	ロコモと腰痛	西良浩一
4 12/17 14:15~15:15	しっかり噛んで元気に暮らそう	松山美和
5 12/24 15:30~16:30	ロコモティブシンドローム予防と栄養	竹谷豊

講座番号 BP04	認知症の予防・サポート	若干名
申し込み者が超過した場合は、抽選となります。		
日程・内容	和泉唯信	
1 1/14 13:00~14:00	認知症ってどんな病気?	和泉唯信
2 1/14 14:15~15:15	認知症を起こす原因	和泉唯信
3 1/14 15:30~16:30	認知症の治療と予防	和泉唯信
4 2/4 14:15~15:15	認知症のサポート1	千葉進一
5 3/3 13:00~14:00	認知症のサポート2	千葉進一

2019年 秋冬 公開授業一覧

分野	講座番号	講座名(授業科目)	講師氏名	講義日程	受講料
公開授業	7101	古代・中世日本の社会	衣川 仁	月 8:40～	13,500円
	7102	環境とバイオテクノロジー	佐藤 高則	月 10:25～	13,500円
	7103	バイオテクノロジーの世界	佐藤 高則	月 14:35～	13,500円
	7104	政治とメディア	饗場 和彦	月 16:20～	13,500円

留意事項

- 公開授業の詳しい内容(開講日・時間帯)の資料は、人と地域共創センター1階ロビーにあります。
- 公開授業は、学部学生が受講している教養科目及び学部専門科目の授業の中から公開するものですが、学生の授業であるため、受講希望学生が定員を超過した場合は、受講できませんので、予めご了承ください。
受講の可否については、9月30日(月)17時以降に連絡します。携帯電話等の対応をお願いします。
- 高等学校卒業程度の学力があれば、性別、年齢、学歴を問わず、どなたでも申込できます。
- 公開授業を受講されても単位は取得できません。単位取得の希望がある場合は、「科目等履修生」の制度を利用してください。
- 単位取得はできませんので、試験を受ける必要はありません。
科目によっては、各授業時に小テスト等が実施されるかもしれませんが、詳しくは授業担当教員にお尋ねください。
- 申込用紙は、公開講座パンフレット折り込みの「受講申込書」をご利用ください。
- 電話及びファックスでのお申込みは受け付けておりません。
- 申込締切日：令和元年8月26日(月)当日17時必着**
- 受講料は、講座初日にお支払いください。
- 受講手続後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。

〔その他〕

- 受講が決まったら.....
- 講義室は、授業開始の直前に正式に決定します。講座初日に人と地域共創センター窓口に講義室名を掲示しますので、各自確認の上、移動してください。
- 休講について
 - 講師等の都合による、休講情報は、「徳島大学教養教育院」のホームページから随時案内しております。受講生となられた方は、各自の管理で休講情報を取得していただきます。人と地域共創センターからは、案内いたしません。
パソコン、インターネット等より
「徳島大学教養教育院」を検索 → メニューから「キャンパスライフ」 → 「休講情報」
 - 昼間に開講する公開授業については、午前7時に「暴風警報と大雨警報」、「暴風警報と洪水警報」、「大雪警報」(以下「警報」という。)又は特別警報(波浪特別警報を除く。以下同じ。)が発表中の場合は、午前の公開授業を休講とします。
午前11時に警報又は特別警報が発表中の場合は、午後の公開授業を休講とします。
 - 授業開始後に警報が発表された場合は、次の時限以降の公開授業を休講とします。ただし、特別警報が発表された場合は、直ちに休講とします。
休講時の補講は、上記①の方法や、休講翌週の授業時に担当教員に確認してください。

※人と地域共創センターの公開講座は徳島県立総合高等学校「まなびーあ徳島」の連携講座になっています。必要な方には、単位認定シールをお渡しします。

