

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**

13:30~15:00

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** 定員 **30**名  
— 中世の祈りと生活 —

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**

10:30~12:00

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** 定員 **30**名  
— 成立の謎 —

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**

15:00~16:30

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** 定員 **15**名  
~ 読書会、やりましょう! ~

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**

18:30~20:00

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**

10:30~12:00

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** 定員 **10**名  
— 生涯学習関連施設を活かしたアプローチ —

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**

18:30~20:00

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**

18:00~19:30

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)** 定員 **20**名  
— エクセルを賢く使うためのヒント —

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**

18:30~20:00

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**

18:00~19:30

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**

10:00~11:30

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**

10:30~12:00

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。

★撮影会  
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**

18:30~20:00

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。

★撮影会/土曜日  
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、当方でお世話しします。

**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、当方でお世話しします。

### 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ます。

「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ます。

「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。特に指導者はつきません。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** 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  
全18回 受講料 **16,500円**  
講師 **河野 磨**

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** 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 | 全13回 受講料 **12,000円**  
講師 **和田佳那**

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** 12/21 | 1/18 | 1/25 | 2/8  
2/15 | 2/22 | 3/7\* 全7回 受講料 **7,500円**  
講師 **田中俊夫 他**

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  
1 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  
2 1/18 眉山縦走  
3 1/25 遍路のトレーニング ウォーク自己レベルチェック  
4 2/8 技の館～別格1番大山寺  
5 2/15 遍路の民俗学(高橋)、遍路旅打合せ  
6 2/22 夏子ダム駐車場～別格20番大滝寺  
7 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  
1 3/25 66番 雲辺寺～67番 大興寺  
2 3/26 68番 神恵院～71番 弥谷寺  
3 3/27 72番 曼荼羅寺～74番 甲山寺  
4 3/28 75番 善通寺～79番 高照院  
5 3/29 80番 国分寺～83番 一宮寺  
6 3/30 84番 屋島寺～87番 長尾寺  
7 3/31 88番 大窪寺  
8 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**  
**1/11(土)～1/13(月)** ★9:00～ 講師 **田中俊夫 他**

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み、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  
1 11/17(日) オリエンテーション、練習計画  
2 1/11(土) コース下見  
3 1/12(日) 指宿菜の花マラソン  
4 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** 10/5 | 10/12 | 10/26 | 11/2  
11/9 | 11/16 | 12/8\* | 12/14  
12/21 | 全9回 受講料 **10,000円**  
講師 **田中俊夫 他**

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  
1 10/5 13:00～ フルマラソン完走に向けて、60分走  
2 10/12 9:00～ ランニングレッスン(和田)、90分走  
3 10/26 9:00～ 身体のケア  
4 11/2 9:00～ インターバル走90分  
5 11/9 9:00～ ハーフマラソン  
6 11/16 13:00～ レースプラン作成、ランニングレッスン、60分走  
7 12/8(日) 8:30～ 30km走  
8 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  
9 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	<b>BS01</b>	<b>ウォーキング+</b>	定員	<b>30名</b>
日時	<b>月曜日</b>	11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/6 1/20 1/27 2/10 2/17 3/2 3/9	受講料	<b>3,000円</b>
エクササイズの内容	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。		講師	<b>田中俊夫 他</b>
申し込み条件有				

講座番号	<b>BS02</b>	<b>筋トレ&amp;ストレッチA</b>	定員	<b>20名</b>
日時	<b>水曜日</b>	11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18 1/8 1/15 1/22 1/29 2/12 2/19 3/4	受講料	<b>3,000円</b>
エクササイズの内容	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。		講師	<b>田中俊夫 他</b>
申し込み条件有				

講座番号	<b>BS03</b>	<b>筋トレ&amp;ストレッチB</b>	定員	<b>20名</b>
日時	<b>金曜日</b>	11/15 11/29 12/6 12/13 12/20 1/10 1/24 1/31 2/7 2/14 2/28 3/6 3/13	受講料	<b>3,000円</b>
エクササイズの内容	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。		講師	<b>田中俊夫 他</b>
申し込み条件有				

講座番号	<b>BS04</b>	<b>脳トレ・コグニサイズ</b>	定員	<b>20名</b>
日時	<b>月曜日</b>	11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/6 1/20 1/27 2/10 2/17 3/2 3/9	受講料	<b>3,000円</b>
エクササイズの内容	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。		講師	<b>田中俊夫 他</b>
申し込み条件有				

講座番号	<b>BS05</b>	<b>ダイエットチャレンジ</b>	定員	<b>30名</b>
日時	<b>木曜日</b>	10/31 3/12	受講料	<b>3,000円</b>
エクササイズの内容	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。		講師	<b>田中俊夫 他</b>
申し込み条件有				

講座番号	<b>BS06</b>	<b>高血圧・高血糖コントロール</b>	定員	<b>30名</b>
日時	<b>木曜日</b>	10/31 3/12	受講料	<b>3,000円</b>
エクササイズの内容	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。		講師	<b>田中俊夫 他</b>
申し込み条件有				

## 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	<b>BP01</b>	<b>健康寿命</b>	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	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>10/1</td><td>14:15~15:15</td><td>徳島県の現状と取り組み</td><td>健康づくり課</td></tr> <tr><td>2</td><td>10/1</td><td>15:30~16:30</td><td>加齢と病気</td><td>谷憲治</td></tr> <tr><td>3</td><td>10/8</td><td>15:30~16:30</td><td>健康寿命と歯</td><td>市川哲雄</td></tr> <tr><td>4</td><td>10/29</td><td>14:15~15:15</td><td>健康寿命と栄養</td><td>竹谷豊</td></tr> <tr><td>5</td><td>11/5</td><td>15:30~16:30</td><td>疾病予防と健康診断</td><td>健康づくり課</td></tr> </table>			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
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	<b>BP02</b>	<b>メタボリックシンドロームの予防・解消</b>	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	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>11/12</td><td>13:00~14:00</td><td>メタボ・糖尿病の原因</td><td>松久宗英</td></tr> <tr><td>2</td><td>11/12</td><td>14:15~15:15</td><td>メタボ・糖尿病の合併症</td><td>松久宗英</td></tr> <tr><td>3</td><td>11/12</td><td>15:30~16:30</td><td>メタボ・糖尿病の対策</td><td>松久宗英</td></tr> <tr><td>4</td><td>11/19</td><td>14:15~15:15</td><td>メタボ予防と栄養</td><td>竹谷豊</td></tr> <tr><td>5</td><td>11/26</td><td>15:30~16:30</td><td>生活習慣病と口腔ケア</td><td>湯本浩通</td></tr> </table>			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
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	<b>BP03</b>	<b>ロコモティブシンドロームの予防・解消</b>	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	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>12/3</td><td>13:00~14:00</td><td>ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症</td><td>和田佳三</td></tr> <tr><td>2</td><td>12/3</td><td>14:15~15:15</td><td>ロコモと関節痛</td><td>浜田大輔</td></tr> <tr><td>3</td><td>12/3</td><td>15:30~16:30</td><td>ロコモと腰痛</td><td>西良浩一</td></tr> <tr><td>4</td><td>12/17</td><td>14:15~15:15</td><td>しっかり噛んで元気に暮らそう</td><td>松山美和</td></tr> <tr><td>5</td><td>12/24</td><td>15:30~16:30</td><td>ロコモティブシンドローム予防と栄養</td><td>竹谷豊</td></tr> </table>			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
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	<b>BP04</b>	<b>認知症の予防・サポート</b>	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	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>1/14</td><td>13:00~14:00</td><td>認知症ってどんな病気?</td><td>和泉唯信</td></tr> <tr><td>2</td><td>1/14</td><td>14:15~15:15</td><td>認知症を起こす原因</td><td>和泉唯信</td></tr> <tr><td>3</td><td>1/14</td><td>15:30~16:30</td><td>認知症の治療と予防</td><td>和泉唯信</td></tr> <tr><td>4</td><td>2/4</td><td>14:15~15:15</td><td>認知症のサポート1</td><td>千葉進一</td></tr> <tr><td>5</td><td>3/3</td><td>13:00~14:00</td><td>認知症のサポート2</td><td>千葉進一</td></tr> </table>			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
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																								