

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

社会連携分野

講座番号 **A001** **阿波踊り体操
リーダー養成講座** 定員 **20名**

日時 **4/28 日曜日**
9:00~16:00

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。

希望者にDVD(500円)を販売します。

人間・社会分野

講座番号 **1001** **発達心理学を用いて
過去から未来へ** 定員 **10名**

日時 **木曜日**
10:00~11:30

5/16	5/23	5/30	6/6	全5回
6/13				

受講料 **5,500円**
講師 **山本真由美**

講座の概要
本講座ではエリクソンの発達理論に基づき、各発達段階の課題についての理解を深め、心理療法の1つである回想法を用いて、自分の人生を振り返りつつ、人生の意味を考えたいと思います。

「発達心理学をアクティブに学ぶ」北大路書房 2017 山本真由美編著 2,376円初日に販売

お知らせ

2019年 春夏より、パンフレットを変更いたしました。公開講座にご興味のある方、これまでセンターをご利用いただいている方、また、受講生となった方、すべての皆様に配布する公開講座の案内はこのパンフレットのみとなります。(講師が作成する資料以外に配布する個別の日程表はありません。特に受講が決まった後の講座日程の確認は、お手元にある、このパンフレットで確認いただきますので、紛失しないよう、受講が終わるまでお待ちください。

講座番号 **1002** **江戸時代へタイムスリップ** 定員 **25名**

日時 **月曜日**
10:00~11:30

5/13	5/20	5/27	6/3	全5回
6/10				

受講料 **5,500円**
講師 **桑原 恵**

講座の概要
江戸時代の史料を読みながら、その意味を確認し、江戸時代に生きた人達の考えや思いを知る講座です。読む史料については受講生の方と相談しながら決定します。

プリントを配付します。

講座番号 **1003** **古建築鑑賞と探訪
— 続・我が国の国宝建築物を検証する —** 定員 **25名**

日時 **水曜日**
18:30~20:00

5/8	5/15	5/22	5/29	全10回
6/5	6/12	6/19	6/26	
7/3	7/10			

受講料 **9,000円**
講師 **森兼三郎**

講座の概要
沖縄県那覇市の玉陵(たまうどうん)5棟が昇格され、226件289棟が国宝に指定されています。今年度は西日本の国宝を中心として地域別に詳解します。

県外研修(予定) 6月8日(土)、7月13日(土) 別途旅費必要

講座番号 **1004** **わかる! 考古学の基礎** 定員 **20名**

日時 **木曜日**
18:30~20:00

5/9	5/16	5/23	5/30	全10回
6/6	6/13	6/20	6/27	
7/4	7/11			

受講料 **9,000円**
講師 **端野晋平**

講座の概要
考古学は、過去の人びとが残した物的痕跡を調べることで、人類史を復元する学問です。この講座では、最新の研究成果を交えつつ、考古学の基礎的な知識と方法を学んでいきます。

毎回、プリントを配布します。

講座番号 **1005** **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

5/8	5/15	5/29	6/5	全9回
6/12	6/19	6/26	7/3	
7/10				

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。

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

講座番号 **1006** **カズオ・イシグロの世界** 定員 **20名**

日時 **金曜日**
13:30~15:00

5/10	5/17	5/31	6/7	全9回
6/14	6/21	6/28	7/5	
7/12				

受講料 **8,500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みましょう。やさしい英語です。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。

『カズオ・イシグロ秀作短編二編』(首羽書房鶴見書店、1,296円)初日に販売

講座番号 **1007** **内村鑑三の著作を読む** 定員 **15名**

日時 **土曜日**
10:00~11:30

5/11	5/18	5/25	6/1	全9回
6/8	6/15	6/22	7/6	
7/13				

受講料 **8,500円**
講師 **三浦 博**

講座の概要
内村鑑三(1861-1930)の生涯を概観しつつ、彼の人生の諸段階における著作を学習し、検討する。

プリントを配付します。テキストは希望者のみ購入、参考文献は講座中に紹介します。

講座番号 **1008** **平和と民主主義を学ぶ
— ゆでガエルになるな —** 定員 **50名**

日時 **土曜日**
14:30~16:00

5/11	5/18	5/25	6/1	全10回
6/8	6/15	6/22	6/29	
7/6	7/13			

受講料 **9,000円**
講師 **饗場和彦**

講座の概要
最近、国内外で平和や民主主義、憲法、人権などの仕組みがおかしくなっています。ぼやぼやしていると私たちは「ゆでガエル」になりかねません。映像を多用しながら政治リテラシー(関心、知識、行動力)を高めます。

高校生や中学・高校の教員の方の受講も歓迎(主権者教育や平和教育にも活用できます)。

講座番号 **1009** **人生の羅針盤を作成しよう!
— 対話から人生の意義を引き出す —** 定員 **20名**

日時 **7/12(金)** | **7/13(土)**
18:00~20:30 | 9:00~16:10

受講料 **3,000円**
講師 **Gehrtz 三隅友子 他**

講座の概要
人生で求めているもの・ことに関して、対話の中で自分への気づきを高め、自己開示と傾聴を体験し、人との関わりやコミュニケーションの振り返りも行います。講座後には、自分の中の変化に気づかれることでしょう。

文化庁『『生活者としての外国人』のための日本語教育事業』関連の講座です。

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。

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

自然・科学分野

講座番号 **2001** **農薬と食の安全性・健康影響を学ぼう** 定員 **15名**

日時 **月曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 全5回 受講料 **5,500円**

講師 **梅津憲治**

講座の概要

食品に微量残留する農薬や食品添加物、食品中に元々存在する天然化学物質の健康影響について解説する。また、放射能汚染農産物の安全性についても解説する。さらに、これらの化学物質の安全性評価の仕組みを学ぶ。

講義ごとに資料を配布します。

講座番号 **2002** **健康と科学 一体のしくみと病気** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 全10回 受講料 **9,000円**

講師 **村田勝夫**

講座の概要

健康で病気を予防するためには自分の体のしくみについて知ることが大切である。本講座では昨年は初歩の免疫学について学習したが、今回は人の体のしくみと病気について総合的に理解することを目的とした。

テキスト『からだと病気のしくみ』株式会社マイナビ出版 (1,780円) 初日に販売

情報・技術分野

講座番号 **3001** **フリーソフトウェア活用による写真編集入門** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 全6回 受講料 **7,500円**

講師 **辻明典**

講座の概要

デジタルカメラやスマートフォンの普及により、簡単に写真を撮影・保存できるようになりました。本講座では、フリーソフトウェアを用いて写真の修整や加工の基礎技術を習得し、一歩進んだ写真の活用を目指します。

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 **3002** **映像編集(入門)** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 全6回 受講料 **7,500円**

講師 **辻明典**

講座の概要

映像編集に興味を持つ初心者の方向けの講座です。本講座では、1分程度の短い映像作品の制作を通じて、映像の編集・加工・特殊効果・テロップ作成などの基本操作の習得を目標とします。

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 **3003** **AI/IoTセンサのしくみを知ろう基礎編** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 | 7/6 | 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、センサの基本について学習し、実際に動作するマイコン教材を用いて実習します。はじめての方でも予備知識なしでご参加いただけます。

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。パソコンをご準備下さい。

講座番号 **3004** **仕事に役立つエクセル(初級～中級) -エクセルを使っていて困ったことはありませんか?-** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/13 | 5/20 | 6/10 | 6/17 | 7/1 | 7/8 | 全6回 受講料 **7,500円**

講師 **川野卓二**

講座の概要

エクセルを日常業務で使う時に遭遇する困ったことを解決するために知っておきたい基本事項について、また、入力、編集、集計作業等を行う時に利用できる便利な方法を、実際にエクセルを操作しながら学びます。

この講座では、マクロを使った操作については取り上げません。予めご承知おきください。

講座番号 **3005** **Excelを学ぼう応用編(中級以上)** 定員 **10名**

日時 **水曜日** 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 | 全10回 受講料 **10,000円**

講師 **金西計英**

講座の概要

Excelの基礎的な使い方が出来る方で、表作成やグラフを活用、また、さまざまな関数を使うなどし、ビジネスに生かす、Excelを一段階使いこなしたい方の講座です。

「よく分かるMicrosoft Excel 2016 応用」(2,000円+税)は、初日販売

人・地域をはぐくみ 未来をつくる
— 徳島大学 70 —



芸術分野

講座番号 **4001** **たのしい女声コーラス【I】★** 定員 **80名**

日時 **水曜日** 4/3 | 4/10 | 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/22* | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 7/24 | 7/31 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 全23回 受講料 **25,500円**

講師 **吉森章夫 大井美弥子**

講座の概要

歌うこと、合唱が好きなた方、大歓迎！2019年6月22日に「おかあさんコーラス大会」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。鈴木憲夫作曲「今が美しい」、さだまさし作曲「北の国から」、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、当方でお世話します。

講座番号 **4002** **たのしい男声コーラス【I】★** 定員 **80名**


日時 **木曜日** 4/4 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/23* | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 | 9/19 | 9/26 | 全23回 受講料 **25,500円**

講師 **吉森章夫 大井美弥子**

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。2019年6月23日に「徳島県合唱祭」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。清瀬保二作曲「蛇祭り行進」、黒人霊歌、グリーンクラブアルバム、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、当方でお世話します。

★…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。

芸術分野


講座番号 **4003** **写真講座(初級～中級)★** 定員 **20**名

日時 **土曜日** 5/11 | 5/25 | 6/8* | 6/15 | 6/29 | 7/6* | 7/13 | 7/20 | 8/4* | 8/16* | 8/31 | 9/7 全12回

受講料 **11,000**円 講師 **上野照文**

★下記参照

講座の概要
これから写真を始めたい人、カメラを持っているけど何を撮ればいいのかわからない、仲間をつくりたい、もっと上手く撮れるようになりたい、熱意のある人達を募集しています。写真スタイル、カメラの種類などは不問。

撮影会(6/8、7/6、8/4、8/16)場所は都度決定し、現地集合、現地解散 


講座番号 **4004** **写真講座(中級)★** 定員 **20**名

日時 **月曜日** 5/13 | 5/27 | 6/8* | 6/17 | 6/24 | 7/6* | 7/22 | 7/29 | 8/4* | 8/16* | 8/19 | 8/26 全12回

受講料 **11,000**円 講師 **上野照文**

★下記参照

講座の概要
講座の内容は教室では講座生の提出された写真データの講評等と講師撮影データなどの写真説明を行います。撮影会は土曜日の初級～中級の講座と連動しています。

撮影会(6/8、7/6、8/4、8/16)場所は都度決定し、現地集合、現地解散 

講座番号 **4005** **暮らしを映す現代美術 — 現代史とともに歩む —** 定員 **20**名

日時 **月曜日** 5/20 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 7/1 全5回


受講料 **5,500**円 講師 **吉原美恵子**


講座の概要
美術鑑賞において、時代背景としての歴史や思想、哲学について知ることは大切です。作品を通して時代背景を探り、その内容理解を深めながら、同じ時代を生きる人々と美術の関係を見極めたいと考えます。

プリントを配付します。

保険加入(任意)の見方

下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 **5001** **Remarkable Accounts 1** 定員 **12**名

日時 **月曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/22 全10回

受講料 **9,000**円 講師 **Don Sturge**

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.

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

講座番号 **5002** **In Translation 1** 定員 **12**名

日時 **金曜日** 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | 7/12 全10回

受講料 **9,000**円 講師 **Don Sturge**

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.

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

講座番号 **5003** **Mac's Chat Room 1** 定員 **20**名

日時 **火曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 全10回

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. The topic for each class will be decided by students during the first lesson.

講座番号 **5004** **Introductory English Conversation (英会話入門) 春夏** 定員 **20**名

日時 **金曜日** 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/28 | 7/5 | 7/12 | 7/19 全10回

受講料 **9,000**円 講師 **Wade Lewis**

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。

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

講座番号 **5005** **英語のなつメロを歌おう** 定員 **30**名

日時 **木曜日** 5/9 | 5/16 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 全10回

受講料 **9,000**円 講師 **宮田政徳**

講座の概要
1960年代を中心とした、英米で大ヒットしたなつメロを40曲ほど歌います。毎回4曲ずつ歌の意味を鑑賞しながら歌います。

テキストは講座中に歌のプリントを配布します。

講座番号 **5006** **談笑風生中国語(初級)(春夏)** 定員 **30**名

日時 **水曜日** 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 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。教科書やオリンピック、観光、ビジネス資料などの中国語会話をしっかり練習する講座内容で構成されています。

『中国語でおもてなし―“問答”ペアワークで会話練習―』本間由香利/蘇紅 (2,500円+税) 初日に販売

講座番号 **5007** **談笑風生中国語(中級)(春夏)** 定員 **20**名

日時 **月曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/22 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』三浦正道・陳祖蔭(朝日出版社2019年、1,900円+税) 初日に販売

講座番号 **5008** **楽しくドイツ語を学びましょう! ドイツ語入門** 定員 **20**名

日時 **水曜日** 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 全9回

受講料 **8,500**円 講師 **Schiedges Olaf**

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。

『Auf nach Deutschland!』同学社 ISBN 9784810207200 税込2,700円初日に販売

★…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 **5009** **楽しく学ぶポルトガル語** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 全10回 受講料 **9,000円**

講師 **松尾ドゥルシー**

講座の概要
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と例文を繰り返し練習します。またポルトガルの音楽や文化にふれたり、一人ひとりのレベルに合わせているので、分かりやすく楽しく学ぶことができます。

プリントを用意します。筆記用具、ノートを持参してください。

講座番号 **5010** **多文化共生のまちづくり** 定員 **20名**
—『生活者としての外国人』のための日本語教育—

日時 **火曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 全10回 受講料 **5,000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。

7月に徳島県文化の森総合公園(美術館、博物館、図書館等)にて留学生との体験学習を予定しています。

健康・スポーツ分野

講座番号 **6001** **フリーフィットネスI** 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
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 **6002** **フリーエンジョイフィットネス** 定員 **35名**

日時 **火曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/20 | 8/27 | 全15回 受講料 **5,000円**

講師 **吉田みつる**

講座の概要
ノルディックウォーキングで自然を楽しみながら心肺機能を高める有酸素運動。筋肉トレーニングやストレッチで筋力アップを図りアンチエイジング。体力に自信ができてくると自分の可能性が見えてきます!!

受講対象者はフリーフィットネスI、マラソングリニック受講者。飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。 🏠

講座番号 **6003** **運動でヘルスアップ!*** 定員 **60名**
—運動不足を解消し、健康寿命を延ばそう—

日時 **水曜日** 4/17 | 4/24 | 5/8 | 5/22 | 6/5 | 6/26 | 7/3 | 7/24 | 8/7 | 8/28 | 9/4 | 9/25 | 10/2 | 10/30 | 11/6 | 11/27 | 12/4 | 12/25 | 1/8 | 1/29 | 2/5 | 2/26 | 3/4 | 3/18 | 全24回 受講料 **20,000円**

講師 **田中俊夫 他**

講座の概要
運動は肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に役立ちます。また、足腰を強くすれば介護予防にもつながります。運動を継続し、元気に生活できる期間を5年、10年と伸ばしていきましょう。

日程・詳細内容

4/17	オリエンテーション、班分け	
1	4/24	健康寿命セルフチェック
2	5/8	健康と運動
3	5/22	ラッコ運動、阿波踊り体操
4	6/5	腰痛体操、フィットネスゲーム
5	6/26	ステップエクササイズ
6	7/3	歯と健康(伊藤)
7	7/24	KOBA式体幹トレーニング(河野)
8	8/7	室内エクササイズ
9	8/28	フォトロゲイニング
10	9/4	80歳からの挑戦(島)
11	9/25	体幹トレーニングと身体ほぐし
12	10/2	パワーストックエクササイズ
13	10/30	ポイント探しウォーキング
14	11/6	ニュースポーツ
15	11/27	阿波踊り体操フレンズ編
16	12/4	中国拳法(范)
17	12/25	インターバル速歩
18	1/8	今年の目標設定
19	1/29	フィットネスゲーム
20	2/5	阿波踊り体操メタボ解消編
21	2/26	脳トレエクササイズ
22	3/4	健脚度測定
3/18		

※4/17、3/18はクラブ活動

公開講座以外にクラブ活動を月2回実施します。別途クラブ費として年12,000円必要です。

講座番号 **6004** **健康法としての空手道入門** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 全9回 受講料 **8,500円**

講師 **ヘルベルト・ウォルフガング**

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 **6005** **バドミントンを楽しもう!** 定員 **20名**

日時 **木曜日** 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 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。

講座番号 **6006** **カラダいきいきフィットネス** 定員 **18名**

日時 **火曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 7/16 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 全15回 受講料 **13,500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、筋力トレーニングなど健康づくりに役立つ運動だけでなく、脳トレ体操も取り入れ、将来の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勧めです。

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 **6007** **KOBA式体幹☆ バランストレーニング** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6 | 全16回 受講料 **14,500円**

講師 **河野 磨**

講座の概要
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

★…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。

講座番号 **6008** **経絡ヨガストレッチ** 定員 **18名**

日時 **木曜日** 5/9 | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 7/25 全12回 受講料 **11,000円** 講師 **和田佳那**

13:30~15:00

講座の概要

からだがだるい、疲れやすいなど、からだの不調はありませんか?東洋医学から学ぶ、ツボ同士を結ぶライン(経絡)をゆったり刺激するストレッチをすることで、内臓を刺激し全身を整えます。

都合で日程変更する場合があります。足指を動かすので5本指ソックスか裸足になります。

講座番号 **6009** **空海と歩く★
—伊予遍路2019Ⅱ—** 定員 **25名**

日時 **土曜日** 8/24 | 9/14 | 9/29* | 10/16* | 10/17* | 10/18* | 10/19 | 10/20* | 10/21* | 10/22* | 10/23* 全11回 受講料 **15,500円** 講師 **田中俊夫 他**

9:00~12:00

講座の概要

伊予遍路後半(47番八坂寺~65番三角寺)の歩き遍路を行います。1日25km程度の歩行を行います。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。あなたもお遍路さんになってみませんか。

日程・詳細内容

- 8/24 オリエンテーション、歩き遍路ルート解説、ウォーキング
- 9/14 遍路歩記(宮本)、遍路旅打合せ
- 9/29(日) 中津峰トレーニング
- 10/16 伊予遍路Ⅱ1日目:51番石手寺など
- 10/17 伊予遍路Ⅱ2日目:52番太山寺など
- 10/18 伊予遍路Ⅱ3日目:58番仙遊寺など
- 10/19 伊予遍路Ⅱ4日目:59番国分寺など
- 10/20 伊予遍路Ⅱ5日目:60番横峰寺など
- 10/21 伊予遍路Ⅱ6日目:64番前神寺など
- 10/22 伊予遍路Ⅱ7日目:別格延命寺
- 10/23 伊予遍路Ⅱ8日目:65番三角寺など

初回のみ大学での屋内授業です。歩き遍路実習は別途旅費が必要です。

講座番号 **6010** **尾瀬を歩く(トレーニング編)★** 定員 **45名**

日時 **日曜日** 5/19 | 6/2 | 6/23 | 7/6* 全4回 受講料 **5,500円** 講師 **田中俊夫 他**

9:00~12:00

講座の概要

尾瀬の百名山登山のためのトレーニング講座です。山における安全確保の基本を学び、標高差1000mを目標とした山歩きのトレーニングを行います。大麻山2往復、高越山に登ります。

日程・詳細内容

- 5/19 オリエンテーション、ザイルワーク、ロープワーク
- 6/2 大麻山2回登頂
- 6/23 土佐矢筈山(1607m)
- 7/6 天狗塚(1812m)

初回のみ大学での屋内授業です。持っている方はカラビナ、スリングを初回ご準備ください。

講座番号 **6011** **尾瀬を歩く(登山編)** 定員 **40名**

日時 **8/1~8/4** 受講料 **8,000円** 講師 **田中俊夫 他**

講座の概要

尾瀬沼を歩き、百名山の至仏山(2281m)と燧ヶ岳(ひうちがたけ:2356m)に登る講座です。尾瀬沼と至仏山の花も楽しめます。必要とされる体力レベルは中級です。

日程・詳細内容

- 8/1 7/31(水)22時より夜行バスで尾瀬御池へ
- 8/2 燧ヶ岳(2346m)登頂
- 8/3 尾瀬沼、尾瀬ヶ原トレッキング
- 8/4 至仏山(2228m)登頂、深夜帰徳

受講希望の方はトレーニング編講座の受講が必須となります。旅行費用は別途必要です。

講座番号 **6012** **いつかはホノルルマラソン
2019 Basic★** 定員 **50名**

日時 **土曜日** 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/22 | 6/29 | 7/13 | 7/21* | 7/28* | 8/10 | 8/24 | 8/31 | 9/14 | 9/21 全15回 受講料 **16,000円** 講師 **田中俊夫 他**

13:00~16:30

講座の概要

初めてマラソン講座を受講される方のクラスです。ランニング初心者からフル経験者までが対象。100mから始めてフルマラソンを完走するドラマを体験してみませんか。スポーツ医科学講義とレベル別ラン練習の組合せです。

日程・詳細内容

- 5/11 開講式、オリエンテーション
- 5/18 フルマラソンへの道(田中)
- 5/25 基本トレーニング、ランニングフォーム(田中)
- 6/1 障害予防のためのトレーニング(田中)
- 6/8 ランニング障害について(岩目)、ランニングレッスン(岸本)
- 6/22 ランニングと栄養(山上)
- 6/29 ランニングと健康(白神)、80歳からも輝くランニングライフ(島)
- 7/13 夏のマラソンツアー1:眉山中腹
- 7/21(日) 夏のマラソンツアー2:眉山山頂
- 7/28(日) 夏のマラソンツアー3:大川原高原
- 8/10 夏のマラソンツアー4:神山森林公園
- 8/24 夏のマラソンツアー5:眉山フォトロゲイニング・ラン
- 8/31 夏のマラソンツアー6:夏合宿
- 9/14 夏のマラソンツアー7:石井前山公園
- 9/21 夏のマラソンツアー8:大麻比古神社

マラソン講座を受講される方は、マラソンクリニックの登録が必要です。銀行振込ができません。秋講座は10~12月に実施します。

講座番号 **6013** **ホノルルマラソンを走ろう!
S(スーパー)** 定員 **60名**

日時 **土曜日** 5/18 | 6/1 | 6/8 | 6/22 | 6/29 | 10/5 | 10/12 | 10/26 | 11/16 | 12/14 全10回 受講料 **8,500円** 講師 **田中俊夫 他**

13:00~15:00

講座の概要

講座継続者を対象にマラソンをより楽しむために学習し、練習していくクラスです。障害予防や記録向上の基本となる体幹の強化や身体のケアをベースにランニングのスキルアップも学習します。

日程・詳細内容

- 5/18 マラソンのトレーニング科学(田中)、KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 6/1 コアコンディショニング(大村)、筋トレとストレッチ(田中)
- 6/8 ランニングレッスン(岸本)、ペアトレーニング&ストレッチ(田中)
- 6/22 KOBA式体幹トレーニング(河野)、コアコンディショニング(大村)
- 6/29 コンディショニングとセルフケア(楠山)、80歳からも輝くランニングライフ(島)
- 10/5 レースでのトラブル回避法(田中)、KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 10/12 誰でもできるソフトインターバル走(田中)
- 10/26 ランニングレッスン(和田)、コアコンディショニング(大村)
- 11/16 ランニングレッスン(加藤智子)、コアコンディショニング(大村)
- 12/14 ラダートレーニング(岸本)、体幹トレーニング(田中)

マラソン講座を受講される方は、マラソンクリニックの登録が必要です。銀行振込ができません。開講式は5/11(土)14時より行います。

★… 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。

健康・スポーツ分野

講座番号 **6014** **サイバーレッスン**
ホノルルマラソンを走ろう! 定員 **10名**

日時 **火曜日** 5/21 | 6/11 | 7/16 | 8/6
21:00~22:00 9/3 | 10/8 | 11/12 全7回 受講料 **6,500円**
講師 **田中俊夫**

講座の概要
土曜日の講座に参加できない方を対象にネットを利用して授業を行います。資料やビデオは授業日時以外でも都合の良い時間にご覧いただけます。スポーツドクターや管理栄養士などの講義もご覧になれます。

日程・詳細内容

1	5/21	マラソンのトレーニング
2	6/11	マラソンのスポーツ医学
3	7/16	夏のトレーニング
4	8/6	マラソンと栄養
5	9/3	レース計画を立てる
6	10/8	レースの準備
7	11/12	レースの注意点

マラソン講座を受講される方は、マラソンクリニックの登録が必要ですので銀行振込ができません。パソコンでビデオやプレゼンを視聴してチャットで授業を進めます。

講座番号 **K001** **マラソンクリニック会員登録**

日時 **月～金曜日** 12:00~18:00 **土曜日** 10:00~閉館時間 受講料 **3,000円**

講座の概要
マラソンクリニックは、マラソン講座（講座番号 6012・6013・6014）の講座時間以外でのマラソン活動をサポートするものです。練習会開催、大会参加、トレーニング、各種測定、情報提供、相談業務などを行っています。マラソン講座を受講される方はマラソンクリニックの会員登録が必須となります。（別途、各種マラソン講座について参照）

銀行振込不可
駐車許可証発行無し

各種マラソン講座について

受講中の事故やけがなどに関しては**自己責任**を基本とします。①～④の講座受講の方については、安全に運動を行っていただくために、**40歳以上の方は健康診断の検査結果についてお知らせいただきます。**1年以内に受診されていない方は、**受講料の納付までに受診**されるようお願いいたします。

マラソン関連講座の分類表

今年度設定されているマラソン関連講座は以下のような構成となっています。

		受講1年目 (初めて受講)	受講2年目 (17期生/昨年受講)	受講3年目以上 (1～16期生)
	◎ 必須 ○ 受講可 × 受講不可	マラソンは 初めて or 経験者	1 or 3 を受けたことがある方	2 or 3 を終了した方
基本講座	1 6012 いつかはホノルルマラソン2019 Basic	◎ ← どちらか選択	×	×
	2 6013 ホノルルマラソンを走ろうS(スーパー)	×	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
	3 6014 サイバーレッスンホノルルマラソンを走ろう!	◎ ← どちらか選択	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
	4 K001 マラソンクリニック会員登録 ※	◎	◎	◎

※上記講座を受講（クリニックの場合は登録）された方は、マラソン実習（初心者クラス、夏のマラソンツアー、長距離練習など）に参加することが可能です。
ただし、サイバーレッスンは一部限定されます。

筋トレやイベントで基礎力をつけよう

講座受講せずにクリニックのみの登録も可

その他

講座番号 **8001** **後世に残したい文化伝承** 定員 **10名**

日時 **6/22 土曜日** 13:00~17:00 受講料 **1,000円**
講師 **京野義明 他**

講座の概要
昔の遊びには、先人の知恵があります。その知恵を探求し、技術や知識を受け継いで生活に生かす工夫をします。今回は「結び文化」と「折り紙文化」を通して伝承文化の大切さを知り、創意工夫の楽しさを考えてみます。

別途、材料費として当日100円を集合します。

講座番号 **8002** **楽しく話してフレイル(虚弱)予防** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28
15:00~16:30 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 全10回 受講料 **1,000円**
講師 **岡里美 他**

講座の概要
この講座では、講師が毎回様々な話題（政治、経済、法律、文芸、芸能、スポーツ等）を提供し、その後、参加者と自由にその話題について話を進めます。皆で楽しく話をすることでフレイル予防につなげていきましょう。

各回、必要に応じて資料を配布します。

講座番号 **8003** **頭&体の体操でアンチエイジング!** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3
10:00~11:30 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 全10回 受講料 **1,000円**
講師 **西木よし子**

講座の概要
アンチエイジング運動（阿波踊り体操、ラッコ運動、8運動、ストレッチ、筋トレ）で楽しく体操♪脳トレ、健康と運動、脳トレ体操、2桁かけ算（5秒）で脳活!運動+脳刺激+笑いでアンチエイジングしましょう!!

テキストなし、資料・プリント配布

〈個人情報の取り扱いについて〉

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 大学開放実践センター 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)