

催し

徳島ガンバローズ
ホームゲームスケジュール

11月・12月に行われるホームゲームは下表のとおりです。

日時	場所	対戦チーム
11月23日(祝) 17:00~	アミノ バリュー ホール	新潟 アルビレックス BB
11月24日(日) 13:00~		
12月7日(土) 16:00~	とくぎん トモニ	香川ファイブ アローズ
12月8日(日) 13:00~	アリーナ 那賀	

問 文化スポーツ振興課(☎621-5318 FAX624-1281)

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 11月23日(祝) 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
参加の際は、市HPをご確認ください。



問 文化スポーツ振興課(☎621-5318 FAX624-1281)

農業と農村の図画コンクール
応募作品展示

市内の小学生が描いた作品73点を展示。

日 11月18日(月)~23日(祝)各日 9:00~21:00 ※18日は13:00~、23日は16:00まで。

場 ふれあい健康館

問 農業委員会事務局(☎621-5394 FAX621-5196)

徳島ガラススタジオ
移動作品展

徳島ガラススタジオ受講生が制作した、古代から伝わるガラス技法「パートドヴェール技法」の逸品を展示(約30点)。



日 11月19日(火)~12月1日(日)各日 10:00~20:00 ※25日(月)は閉館。1日(日)は12:00まで。

場 阿南光のまちステーションプラザ(阿南市富岡町)

詳細はお問い合わせください。

問 徳島ガラススタジオ(☎669-1195 FAX669-1221)

講座・教室

とくしま植物園各教室

◆ドライフラワーアレンジメント教室
お正月飾り。

日 12月15日(日) 10:00~12:00
員 15人(抽選) ¥3,000円

◆ミニ門松教室
ミニ門松を作って飾ろう。

日 12月21日(土)
▶ 10:00~12:00(1班)
▶ 13:00~15:00(2班)

員 各20人(抽選) ¥1,700円

◆ネイチャーゲーム教室
※4歳以上。

落葉やどんぐりと遊ぼう。

日 12月22日(日) 13:00~15:30
員 30人(抽選) ¥200円

◆雑草いけばな教室
お正月花。

日 12月25日(水) 10:00~12:00

員 20人(抽選) ¥2,000円

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

対 市内在住・在勤・在学の人

申 11月25日(月)(消印有効)まで

申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。



問 とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 FAX636-3132)

観光ガイドボランティア
養成講座

徳島市の観光ガイドボランティアの養成講座を開催(全3回)。

日 令和7年1月11日(土)、2月1日(土)・8日(土)各日 10:00~16:00

対 20~65歳程度の人

員 ¥2,500円(資料代)

申 12月20日(金)(必着)までに、申込書(阿波おどり会館などで配布)を、郵送、ファクスまたは直接、とくしま観光ガイドボランティア会(〒770-0834 元町1-24アミコビル1階 広域観光案内ステーション)へ

詳細はお問い合わせください。

問 とくしま観光ボランティア会(☎655-1910)、にぎわい交流課(☎621-5232 FAX621-5457)

健康

高齢者用肺炎球菌ワクチン
予防接種

肺炎は日本人の死因上位で、その主な原因となるのが肺炎球菌です。予防接種を受けることで重症化を防ぐ効果が期待できます。

対 ▶ 接種日に65歳で23価肺炎球菌ワクチンの接種が初めての人 ※対象となる人には65歳の誕生日の翌月に個人通知をします。

▶ 60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い病気がある人(接種前に健康長寿課にお問い合わせください) ▶ 令和5年度に65歳の対象だった人については、66歳の誕生日の前日まで接種できますので、令和5年度にお送りした予診票をご使用ください。

員 ¥4,000円 ※生活保護世帯は免除。

問 健康長寿課(☎621-5523)

FAX655-6560)

のぼそう!! 健康寿命教室

「健康寿命をのぼす筋肉づくりのための運動」をテーマに、快適に動ける身体づくりのための筋肉のケア方法と筋力低下を防ぐからだの動かし方を、健康運動指導士と一緒に実践してみませんか。

日 12月9日(月) 10:00~11:30

場 ふれあい健康館 1階ホール

対 介護認定・運動制限を受けていない65歳以上の市民

申 電子申請または電話で健康長寿課へ

問 健康長寿課(☎621-5521)

FAX655-6560)

若い世代の血糖相談

自己血糖・血圧測定、尿検査、健康相談、栄養相談など。

日 12月25日(水) 12:30~14:00 (1人30分程度)

場 ふれあい健康館 2階健康相談

ふれあい健康館 各講座

①コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
手ごねパン作り 「雪の結晶チョコパン」	12月9日(月) ①9:30~12:00 ②13:30~16:00	各12人	2,600円
親子ふれあいベビーマッサージ (全3回)	12月13日(金)、1月17日(金)・31日(金) 各日10:00~11:15	15組	5,000円
書き初め 来年の干支 巳年のカレンダー作り	12月13日(金) 10:00~11:30	15人	1,400円
大人のコーヒー講座 「カフェラテ編」	12月15日(日) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各15人	1,800円
お正月 洋風リース作り	12月15日(日) 13:30~15:00	25人	1,400円
旬を味わう 彩りクッキング	12月25日(水) 10:00~12:00	20人	1,600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

②市民公開講座

「健康寿命を延ばそう」をテーマに徳島市民病院の医師が講演。

日 11月23日(祝) 10:00~12:00 員 200人

申 電話で、ふれあい健康館へ

③ふれあいパソコン ワードで作る「年賀状作成講座」

無料イラストを使って年賀状の裏面を作成。※印刷は行いません。

日 11月26日(火) 13:00~15:00(休憩あり) 対 パソコンの基本操作が出来る人 員 9人(先着) ¥2,300円 ※材料費込み。

申 11月16日(土)までに、電話でふれあい健康館へ

問 ふれあい健康館(①③=☎657-0194、②=☎657-0190 FAX657-0189)



シビックセンター文化講座おためし体験

シビックセンターで開講している文化講座を無料で体験してみませんか。

曜日	講座名	日時	
月	書道を楽しむ	12月2日 10:00~12:00	
水	俳句 A	12月4日 10:00~12:00	
	俳句 B	12月4日 13:30~15:30	
	パソコン水曜	午前	11月27日 10:00~12:00
		午後	11月27日 13:30~15:30
		夜間	11月27日 18:45~20:45
	朗読を楽しみましょう	11月27日 10:00~11:30	
	ハワイアンフラ	11月27日 13:30~15:00	
歌唱教室	11月27日 10:00~12:00		
染色教室	11月27日 10:00~12:00		
木	パソコン木曜	午前	11月28日 10:00~12:00
		午後	11月28日 13:30~15:30
		夜間	11月28日 18:45~20:45
	元気シニアのフレイル予防	11月28日 10:00~11:30	
笑いヨガ整体	11月28日 15:00~16:30		
織物教室	12月5日 13:30~15:30		
金	書道・ペン習字	11月29日 13:30~15:30	

対 18歳以上の人 員 各5人

申 電話、メールまたは直接シビックセンターへ

問 シビックセンター(☎626-0408 FAX626-0833)

