

催 し

防災パネル展

令和6年能登半島地震・東日本大震災の状況、家具転倒防止対策事業などのパネル展示や、防災対策課が取り組む事業について紹介します。また、賞味期限が1年未満となった災害用備蓄食料・飲料水の配布も行います※配布は各日17：00まで。なくなり次第終了。

日 8月25日(月)～29日(金)各日9：00～21：00(25日(月)は13：00から、29日(金)は展示・配布ともに13：00まで) 場 ふれあい健康館

問 防災対策課(☎621-5527 FAX625-2820)

考古資料館イベント

◆とくしま好古楽倶楽部
滑石を使って勾玉を作ろう。

日 9月14日(日)13：00～16：00
員 30人(先着)

申 電話または直接、考古資料館へ

◆考古資料館講座「入門編 須恵器」
須恵器についての基礎知識と、徳島出土の須恵器を解説。※当日受け付け。

【講師】徳島県埋蔵文化財センター
研究員 岩朝美賀さん

日 8月30日(土)14：00～16：00
員 50人(先着)

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

問 考古資料館(☎637-2526 FAX642-6916)

講座・教室

上級救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法、その他の応急手当などの講習。

日 9月7日(日)9：00～17：00
場 消防局3階(新蔵町1)
員 30人(先着)

申 9月1日(月)までに、電話またはメール、ファクスで消防局警防課へ
詳細は市HPをご確認ください。

問 消防局警防課(☎656-1192 FAX656-1201)

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援など

について、地域包括支援センターの職員が講演。

日 9月17日(水)14：00～15：30
場 徳島市医師会館(幸町3)

申 電話で地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ

問 健康長寿課(☎621-5574 FAX655-6560)

阿波おどり会館三味線教室

初心者も歓迎の三味線教室。ぞめきなどの演奏を学びましょう。

日 ▶火曜午前コース＝10月14日開講10：00～11：00 ▶金曜夜間コース＝10月10日開講18：15～19：15 場 阿波おどり会館

員 15人(抽選) ¥1万9,800円
※別途教材費2,000円。

申 9月8日(月)までに、電話で阿波おどり会館へ
詳細は同館HPをご確認いただくか、お問い合わせください。

問 阿波おどり会館(☎611-1611 FAX611-1612)

健康

特定健康診査

徳島市国民健康保険加入者で、

昭和25年10月1日～昭和61年3月31日生まれの人を対象に、特定健康診査を実施しています。

日 12月20日(土)まで※昭和25年10月1日～昭和25年12月20日生まれの方は75歳の誕生日前日まで ¥1,000円 員 受診券、マイナ保険証または資格確認書

★受診券に同封している応募用紙に、必要事項を記入し、12月31日(水)までに応募していただくと、抽選で毎月180人に商品券(1,000円分)をプレゼント。

問 保険年金課(☎621-5159 FAX655-9286)

20・30歳代の健康チェック

1年に1回、自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返りましょう。健診を受ける機会のない、20～39歳の市民を対象に、骨密度測定などの健康チェックを実施します。

日 9月24日(水)9：30～14：30(1人30分程度)

場 ふれあい健康館

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)

ふれあい健康館 各講座

◆運動指導コース(9月～12月開講 全15回)

講座名		曜日	時間	金額	講座名	曜日	時間	金額		
マイフィットネス		火 土	14:00～ 15:20	12,500円	サーキットアクアで 脂肪燃焼！	金	19:40～ 20:30	15,500円		
イブニング フィットネス	下半身エクサ サイズでスリム アップ	月	19:30～ 20:50		血流改善！ ウォーキングアクア	火	12:00～ 12:50			
	いろいろ エクササイズ	火			アクア体操	水	11:00～ 11:50			
	エンジョイ エクササイズ	水			ファンクショナル・アクア	木	10:00～ 10:50			
	太らないための からだづくり	木			初歩からのよくばりアクア	土	10:00～ 10:50			
ほぐして鍛える 体幹(コア)フィットネス		土	10:00～ 11:20	9,000円	爽快！エアロビクスダンス①	水	12:50～ 13:50	13,500円		
さらさら血液をめざす フィットネス		水			減量！エアロビクスダンス②	木			18:20～ 19:20	
からだスッキリ体操 ※概ね60歳以上		金	14:00～ 15:20		減量！エアロビクスダンス③					
腰痛・膝痛改善 (ストレッチ&プール運動)			10:00～ 11:50	15,500円	ゆがみ改善！ ゆっくりピラティス		水		11:30～ 12:30	16:15～ 17:15
ステップ① 水泳入門 ※初心者対象		水	12:00～ 12:50				木			
ステップ② ゆっくり水泳 ※クロール15分泳げる方対象		火	11:00～ 11:50		女性のための パワーヨガ(14回)	火	18:20～ 19:10	12,800円		
ステップ② ゆっくり水泳 (シニア) ※概ね60歳以上		金	10:00～ 10:50		yoga入門 ～プラナヤマ呼吸法～	金	18:30～ 19:20	13,500円		
水中ウォーキング		火	10:00～ 10:50		はじめての太極拳	木	10:30～ 12:00	13,000円		
		木	12:00～ 12:50							
		土	11:00～ 11:50							

申 8月20日(水)までに電子申請、電話または、はがき(1枚1講座)に〈住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名〉を記入し、ふれあい健康館へ

◆コミカレ短期講座

講座名	日時	定員	受講料
写真の撮り方講座	9月7日(日) 13：30～15：00	20人	1,200円
陶芸教室(全2回)	9月18日(水)、10月16日(水) 各日13：30～15：30	20人	2,700円
旬を味わう彩りクッキング	9月19日(金) 10：00～12：00	20人	1,600円
秋の親子ミニ運動会	9月20日(土) 9：45～11：00	20組	1,100円
アイスコーヒーの淹れ方 & コーヒーゼリー	9月28日(日) ①10：00～11：30 ②13：30～15：00	各15人	2,000円
産後のための骨盤ケア(全3回)	9月29日(月)、10月6日(月)・20日(月) ①10：00～11：00 ②11：30～12：30	各10組	2,800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(1枚1講座)に〈住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名〉を記入し、ふれあい健康館へ

◆コミカレ後期講座(10月～3月 受講料：600円×回数)

曜日	講座名	時間	定員(人)	回数	曜日	講座名	時間	定員(人)	回数
月	藍染め～織物をつくろう～	10:00～12:00	20	19	木	健康ヨーガ体操入門(10月～12月)	A 10:00～11:30 B 13:00～14:30 C 15:00～16:30	50 50 50	12 12 12
	初めての鍵盤ハーモニカ	10:30～11:30	15	12		ペン習字(木曜午前)			24 20
	三味線	13:00～14:00	15	18		茶道			15 12
	初めてのアコースティックギター教室	午後 13:30～15:00	15	9		墨彩画を描こう	午前 10:00～12:00 午後 13:30～15:30	20 20	12 12
	ふれあい真向法体操	13:30～15:30	20	18		ガーデニング入門			25 12
	パッチワークキルト	13:30～15:30	20	12		水彩画			25 12
	健康フラダンス入門	14:30～15:30	20	18		こども硬筆			20 18
	初めてのエレキギター教室	夜間 19:30～20:45	15	9		実用書道			24 18
	健康歌謡教室(カラオケ)	午前 10:30～12:30 午後 13:30～15:30	40 40	20 20		やさしい仮名書道			24 18
	初歩からの俳句	13:00～15:00	20	23	金	フレンドリー水墨画			20 20
火	もっと気軽にイングリッシュ	初級 13:30～14:30 中級 15:00～16:00	20 20	16 16		ヒップアップボディシェイプ体操			25 23
	楽しい手編み、手芸、ゆび編み	13:30～15:30	20	11		いやしの花あそび			20 12
	日本の伝統芸道 詩吟入門	15:30～17:30	15	12		表装B			15 20
	キッズ英会話	16:30～17:30	15	16		バランスボールでストレッチ	(金)	16:00～17:30	25 12
	健康太極拳	18:30～20:30	40	23		楽しい尺八			15 20
	わくわく陶芸教室(A)火曜	18:30～20:30	24	23		初めてのアコースティックギター教室	夜間 19:00～20:30	15	9
	ペン習字(火曜夜間)	19:00～20:30	24	20		夜間ヨーガ(金曜夜間)			15 23
	ハワイアンダンス	初級 9:50～10:50 中級 11:00～12:00	20 20	12 12	土	キッズクッキング			25 6
	女性のための木工教室	10:00～11:30	20	12		気功養生法(練功十八法)			20 20
	社交ダンス初級・中級	13:00～14:30	20	23		こども茶道			20 9
	ウクレレ教室	入門 13:30～14:30 初級 14:40～15:40 (A) 13:00～14:30 (B) 14:30～16:00	20 20 20 20	18 18 22 22		バランスボールでストレッチ	(土)	10:00～11:30	25 12
	誰でも描ける日本画教室	13:30～15:00	20	11		七宝焼			20 12
	誰でもできる横笛	18:30～20:30	15	20		プリザーブドフラワー			20 11
	わくわく陶芸教室(B)水曜	18:30～20:30	24	23		新舞踊を楽しもう			20 20
	親しみやすい英会話(中級)	19:00～20:00	20	23		キッズスイーツクッキング			25 6
	夜間ヨーガ(水曜夜間)	19:00～20:30	30	23		社交ダンス中級・上級			20 23

申 9月15日(木)までに電子申請、電話または、はがき(1枚1講座)に〈住所/名前/性別/年齢/電話番号/希望の講座名〉を記入し、ふれあい健康館へ

◆ふれあいパソコン「ワードで描く野の花々」

ワードで可愛いお花を描きます。

日 9月30日(水)13：00～15：00(休憩あり) 員 9人(先着) ¥2,300円

申 9月20日(土)までに電話でふれあい健康館へ

問 ふれあい健康館(▶運動指導コース＝☎657-0187 ▶コミカレ・ふれあいパソコン＝☎657-0194 FAX657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)