

催し

考古資料館イベント

◆とくしま好古楽倶楽部※要申し込み

きりもみ式やまいぎり式など、さまざまな方法で火おこしに挑戦しよう。

日 5月10日(日)13:00~16:00

員 30名(先着)

申 電話または直接、考古資料館へ

◆考古資料解説会

「三谷遺跡の動物遺存体(食物残渣)(縄文時代の展示から)」をテーマに、貝や動物の骨など貝塚から出土した資料をもとに、三谷遺跡で暮らした縄文人の食生活について解説。

日 4月25日(土)11:00~12:00

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

対 小学生以上(小学生は原則保護者同伴)

問 考古資料館(☎637-2526)

☎642-6916



花と緑の広場

花と緑のある生活の大切さ、素晴らしいと感じていただくため「花と緑の広場」を開催します。

日 4月26日(日)10:00~16:00

場 とくしま植物園

【主なイベント】▶押し花、雑草いけばな、ミニミニ栽景▶ガーデニングコンクール▶展示即売▶園芸実演▶松のせん定実演▶スタンプラ



リー▶モルモットとのふれあい▶キッチンカーの出店——など

詳しくは、同園HPをご確認ください。

問 とくしま植物園緑の相談所(☎636-3131 ☎636-3132)

エンジョイ・イングリッシュ

外国人の先生による英語の絵本の読み聞かせや歌、ゲームなど。

日 4月26日(日)10:00~10:50

場 ふれあい健康館2階和室

対 小学生以下(幼児は保護者同伴)

問 徳島市国際交流協会(☎622-6066 ☎624-3169)

講座・教室

ゴールデンウィーク
ガラス工芸体験

子どもから大人まで気軽に楽しめるガラス技法で世界に一つの作品を作ってみよう。

日 5月2日(土)~6日(振休)

対 サンドブラスト・フュージング・吹きガラス(小学4年生以上)・とんぼ玉(小学3年生以上)など

¥1,300円から

申 電話で徳島ガラススタジオへ

詳しくは徳島ガラススタジオHPをご確認ください。

問 徳島ガラススタジオ(☎669-



1195 ☎669-1221)

陸上教室

基礎トレーニングをはじめ、短・中・長距離、跳躍など。

日 5月~令和9年3月の土曜日10:00~12:00(月1~2回。全20回程度)場 ワークスタッフ陸上競技場(南田宮二)対 市内の学校に在籍する小学5~中学3年生

¥▶小学生=5,000円

▶中学生=4,000円

申 4月24日(金)(必着)までに、所定の申し込み用紙(各学校で配布)を在籍する学校へ

問 文化スポーツ振興課(☎621-5318 ☎624-1281)

参加無料のスマホ教室

デジタルデバインド(情報格差)解消に向け、スマホに興味がある人や初心者を対象にスマホ教室を開催しています。専用車両内で実施し、オンライン講師が使い方を指導します。車内にはサポートスタッフがおり、安心して受講できます。

日 5月、6月の毎週月曜日(5月4日(祝)を除く)

【講座内容・時間】

時間	講座内容
11:00~12:00	スマホの使い方(入門編)
13:00~14:00	スマホの使い方(基礎編)
14:30~15:30	スマホの使い方(応用編)
16:00~17:00	LINEでコミュニケーション

場 ふれあい健康館正面玄関横(夜間休日急病診療所駐車場)※車で来場の場合は、駐車料金が必要。

員 各講座3人まで

申 電話で日程と受講したい講座をスマホ教室予約窓口(☎0800-111-9442 受付時間9:00~17:00 ※土・日・祝日含む)へ

問 デジタル推進課(☎621-5095 ☎621-5313)



認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や、対応方法、認知症基本法などについて、地域包括支援センターの職員が講演。

日 5月20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)

☎655-6560

健康

20・30歳代の健康チェック

血圧・骨密度・体組成測定、尿検査、健康相談、栄養相談など。

日 5月27日(水)13:00~15:00(1人60分程度)場 ふれあい健康館2階健康相談室対 20~39歳の市民

申 電子申請または電話で健康長寿課へ

詳しくは市HPをご確認ください。

問 健康長寿課(☎621-5521)



ふれあい健康館 各講座

◆運動指導コース(5~6月 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	土	14:00~15:20	12,500円	水中ウォーキング	火	10:00~10:50	15,500円
イブニングフィットネス	火	19:30~20:50		いろいろエクササイズ	木	12:00~12:50	
				エンジョイエクササイズ	土	11:00~11:50	
ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス	土	10:00~11:20	サーキットアクアで脂肪燃焼!	金	19:40~20:30	13,500円	
ダイエット&生活習慣病改善※フリー利用オプション7回付	火	10:00~11:40	血流改善!ウォーキングアクア	火	12:00~12:50		
さらさら血液をめざすフィットネス	水	10:00~11:20	アクア体操	水	11:00~11:50		
からだスッキリ体操※おおむね60歳以上	金	14:00~15:20	ファンクショナル・アクア	木	10:00~10:50	12,800円	
腰痛・膝痛改善(ストレッチ&ボール運動)	水	12:00~12:50	初歩からのよくばりアクア	土	12:50~13:50		
			ゆがみ改善!ゆっくりピラティス	木	16:15~17:15		
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	減量!エアロピクスダンス①	水	18:30~19:30	13,500円	
ステップ①水泳入門※初心者対象	金	10:00~11:50	減量!エアロピクスダンス②	木	18:30~19:30		
			減量!エアロピクスダンス③	水	11:30~12:30		
ステップ②ゆっくり水泳(シニア)※おおむね60歳以上	金	10:00~10:50	女性のためのパワーヨガ(14回コース)	火	18:20~19:10	12,800円	
			yoga入門~プラナヤマ呼吸法~	金	18:30~19:20	13,500円	
			はじめての太極拳	木	10:30~12:00	13,000円	

申 4月21日(火)までに電子申請、電話(☎657-0187)または、はがきに(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
着物リメイク「ロングジレ(ウエストリボン付)」(全3回)	4月30日(休)、5月14日(休)・28日(休) 各日13:30~15:30	15人	2,000円
春の親子ミニ運動会	5月9日(土) ①9:30~10:45 ②11:00~12:15	各20組	1,100円
ホームベーカリーで作る「渦巻デニッシュ」	5月11日(月) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	各12人	2,600円
陶芸教室	5月21日(休)、6月18日(休) 14:00~16:00	25人	2,700円
背骨コンディショニング	5月22日(金) ①13:15~14:30 ②14:45~16:00	各20人	600円
初めての男性料理 夏バテ防止スタミナ料理	5月31日(日)9:30~12:00	24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

◆ふれあいパソコン「ワード・初級 水彩画風の絵と塗り絵」

水彩画風の絵と塗り絵の両方を練習します。

日 6月30日(火)13:00~15:00(休憩あり)対 パソコンの基本操作ができる人員9人(先着) ¥2,300円※材料費込み。

申 6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(☎657-0194 ☎657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)

