

令和6年度

コミュニティカレッジ後期講座受講生募集

〈健康運動・趣味教養・絵画・手工芸・音楽・子ども〉

※講座の申込は、表紙裏の「受講申込のご案内」をご覧ください

○の中の日程は
講座初回目です

講座期間 令和6年10月～令和7年3月(6ヶ月コース)

お申し込み・お問い合わせ

〒770-8053

徳島市沖浜東2丁目16番地

ふれあい健康館 講座担当

(088)657-0194

〈健康・運動〉

①ハワイアンダンスで シェイプアップ(初級)(中級)

10/9

ハワイアンダンスの音楽に合わせて健康な身体を作りましょう

開講日 ● 月2回水曜日
(初級) 9:50～10:50
(中級) 11:00～12:00

受講料 ● 各7,200円(12回分)

講師 ● わけべのりこフラスタジオ 齋藤 啓子



②健康フラダンス入門

10/7

基本を大切に、初めての方にも分かりやすく
ゆっくりと指導します

開講日 ● 月曜日 14:30～15:30

受講料 ● 10,800円(18回分)

講師 ● ハーラウフラチャコエー主宰 大西 知也子



③健康太極拳

10/1

老若男女どなたでも参加できる太極拳です。ストレスを解消し
自然治療力を高め、抵抗力ある体を作りましょう

開講日 ● 火曜日 18:30～20:30

受講料 ● 13,800円(23回分)

講師 ● 太極拳A級指導員 中西 洋恵



④社交ダンス初級・中級(水曜午後)

10/2

健康のためにダンスを踊って楽しみましょう

開講日 ● 水曜日 13:00～14:30

受講料 ● 13,800円(23回分)

講師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子



⑤社交ダンス中級・上級(土曜午後)

10/5

ポピュラーバリエーションを覚えて
パーティーに参加しよう!

開講日 ● 土曜日 15:30～17:00

受講料 ● 13,200円(22回分)

講師 ● ダンススクールアランドロン 葛西 千恵子



⑥やさしい自力整体(A)(B)

10/2

ゆったりとした静かな動きで体中の整体を行います

開講日 ● 水曜日
(A)13:00～14:30
(B)14:30～16:00

受講料 ● 各13,800円(23回分)

講師 ● 日本健康体操指導士 豊田 明美



⑦夜間ヨーガ(水)(金)

10/2

(水)

ヨーガの体操を通して、自分の身体を
みつめてみませんか

開講日 ● 水曜日 19:00～20:30
金曜日 19:00～20:30

受講料 ● 各13,800円(23回分)

講師 ● 木原愛子ヨーガ教室 所属講師



⑧健康ヨーガ体操入門(A)(B)(C)(10月～12月:3ヶ月)

ゆっくりと自分の身体を感じながら自分の呼吸と意志で操作しましょう

開講日 ● 木曜日

(A) 10:00～11:30

(B) 13:00～14:30

(C) 15:00～16:30

受講料 ● 各7,800円(13回分)

講師 ● 木原愛子ヨーガ教室代表 木原 愛子



⑨女性のための骨盤ストレッチ(A)(B)(C)

体の歪みを調整し腰痛、便秘、冷え、
むくみ等の体の不調を改善しましょう

開講日 ● 金曜日 (A)13:00～14:30 (B)15:00～16:30

土曜日 (C) 10:00～11:30

受講料 ● 各13,200円(22回分)

講師 ● ヘルピックスストレッチ・マスターインストラクター 神原 文恵



⑩ヒップアップボディシェイプ体操

良い姿勢、メリハリのあるボディになる
ために必要な筋群を使って作りましょう

開講日 ● 金曜日 10:00～12:00

受講料 ● 14,400円(24回分)

講師 ● 健康運動実践指導者 天羽 倫子



⑪バランスボールでストレッチ(金)(土)

骨格の改善を正しくし、神経と筋の関係を
改善してバランスのよい身体をつくりましょう

開講日 ● (金)月2回金曜日 16:00～17:30
(土)月2回土曜日 10:00～11:30

受講料 ● 各7,200円(12回分)

教材費 ● 5,300円(資料、ミニボール、ゴムチューブ代)

講師 ● M&K(分子栄養学・運動力学) 奥田 欣作



⑫ふれあい真向法体操

4つの体操で、股関節・膝関節・足首関節を柔軟にし、
姿勢を整えいつまでも元気で歩ける身体を作りましょう

開講日 ● 月曜日 13:30～15:30

受講料 ● 12,000円(20回分) ●教材費800円(新規の方のみ)

講師 ● 公益社団法人真向法協会認定教士 堅田 ヒトミ



⑬新舞踊を楽しもう

演歌に合わせて日本舞踊・新舞踊を
基本から楽しく覚えましょう

開講日 ● 土曜日 13:30～15:30

受講料 ● 12,000円(20回分)

講師 ● 朝霧流大師範 朝霧 恵寿孝



⑭気功養生法(練功十八法)

練功十八法と馬王堆導引法を各自の
体力に合わせて進めていきます

開講日 ● 土曜日 10:00～11:30

受講料 ● 12,000円(20回分)

講師 ● 花架拳師範 津田 あつ子

