



< 趣味・教養 >

◆初心者のための写真の撮り方上達講座(10月～3月：6ヶ月)

カメラを持っているのにうまく撮れない…使い方が分からない…
そんな方へ、カメラの基本操作から技術を身に付けましょう！

開講日 ● 10月17日、11月21日、12月19日、1月16日
2月20日、3月13日 月1回金曜日 10:00～11:30
受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 3,600円 (6回分)
講 師 ● ロケーションフォト&自家焙煎コーヒー ASANO 浅野 欣也

◆漢詩を学ぼう

初歩からの作詩をみなさんと一緒に挑戦しませんか

開講日 ● 10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日
第2・第4金曜日 13:30～15:30
受講料 ● 3,600円 (6回分)
教材費 ● 2,000円 (6回分)
講 師 ● 徳島県漢詩連盟事務局長 田中 公



◆やさしい短歌

短歌を学んで自分だけの短歌を詠んでみませんか

開講日 ● 10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・15日
月2回月曜日 13:30～15:30
受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● コピー代
講 師 ● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ会長 松田 一美



◆介護アロマセラピー入門

香りでこころと体を癒し、手のひらでのコミュニケーションを取りましょう

開講日 ● 10月15日(水)、11月19日(水)、12月17日(水)
19:00～20:30
受講料 ● 1,800円 (3回分)
教材費 ● 1回300円程度
講 師 ● 介護アロマセラピスト 畠 経子



◆男の料理教室(10月～3月：6ヶ月)

～家族のため！自分のために！！～

家族や自分のために、いろいろな食材を使って美味しい料理を仲間
と共に作りましょう！

開講日 ● 10月18日、11月15日、12月20日、1月17日
2月21日、3月21日 第3土曜日 9:30～12:00
受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 5,400円 (6回分)
講 師 ● 栄養士 土井原 由利子

◆シニアのためのスマイル食堂

手早く出来る簡単料理から懐かしの郷土料理まで幅広く作ります

開講日 ● 10月20日(月)、11月17日(月)、12月15日(月)
10:00～12:30
受講料 ● 1,800円 (3回分) 教材費 ● 1,800円 (3回分)
講 師 ● 管理栄養士・フードスペシャリスト 元廣 悦子

◆絵手紙(10月～3月：6ヶ月)

顔彩でハガキに絵手紙を描いてみませんか

開講日 ● 10月22日、11月26日、12月24日、1月28日
2月25日、3月25日 第4水曜日 10:00～12:00
受講料 ● 3,600円 (6回分)
教材費 ● 1,500円 (6回分)
講 師 ● 絵本作家・日本絵手紙協会公認講師 やまさき じゅんよ



< ベビー・こども >

◆ベビー イングリッシュクラス(対象：生後6ヶ月～2歳の親子)

大好きなママやパパと一緒に手遊びや歌・絵本から英語を楽しみましょう！

開講日 ● 10月1日・15日、11月5日・26日、12月3日・10日
月2回水曜日 14:00～14:40
受講料 ● 3,600円 (6回分)
教材費 ● 2,500円 (6回分)
講 師 ● C&Cイングリッシュプラス チェリー ヒラリオ



◆ジュニア イングリッシュクラス(対象：概ね3歳～5歳の親子)

お友達と一緒に歌や絵本から英語に触れて楽しみましょう！

開講日 ● 10月1日・15日、11月5日・26日、12月3日・10日
月2回水曜日 15:00～15:40
受講料 ● 3,600円 (6回分)
教材費 ● 2,500円 (6回分)
講 師 ● C&Cイングリッシュプラス チェリー ヒラリオ



◆ベビママヨガ(対象：生後3ヶ月～2歳の親子)

産後の骨盤の歪みや肩こり、疲れを解消し心身のリラックスに効果
ありますよ！親子で一緒に楽しみながらヨガをしましょう！

開講日 ● 10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日・26日
第2・第4金曜日 10:15～11:30
受講料 ● 3,600円 (6回分) 教材費 ● 1,400円 (6回分)
講 師 ● JAHA協会認定講師 米田 奈津

◆赤ちゃんママのファーストサイン(対象：生後3ヶ月～1歳6ヶ月の親子)

こどもさんと様々なサインを使いながら親子のやり取りを楽しみましょう！

開講日 ● 10月14日・28日、11月11日・25日
第2・第4火曜日 13:00～14:15
受講料 ● 2,400円 (4回分) 教材費 ● 2,000円 (4回分)
講 師 ● ロイヤルセラピスト協会認定講師 米田 奈津

【 申 込 方 法 】

講座申込は、電話か館内に置いている申込用紙またはハガキに希望の講座・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し各講座開講日10日前までにふれあい健康館へお申し込みください。当館ホームページからも申し込みできます。