

< 健康・運動 >

◆女性のためのリンパケア&ストレッチ

リンパの流れをスムーズにして、心と体をリフレッシュしましょう！

開講日 ● 4月1日(水)、5月13日(水)、6月3日(水)

19:00～20:30

受講料 ● 1,800円 (3回分)

教材費 ● 2,000円 (3回分)

講師 ● NPO法人リンパ健康アカデミー会員 畠 経子



◆ふれあいさわやか体操

心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけましょう！

開講日 ● 4月3日～6月26日 5/22,6/19を除く毎週金曜日

13:15～15:15

受講料 ● 6,600円 (11回分)

教材費 ● 1,960円 (11回分・新規の方のみ)

講師 ● みつ子「羽衣体操」主宰 武市 美津子



◆土曜ヨーガ教室

ゆっくりと、自分の身体を感じながら意識と呼吸で

身体を操作しましょう

開講日 ● 4月4日～6月20日 5/2を除く毎週土曜日

18:30～19:30

受講料 ● 6,600円 (11回分)

講師 ● 木原愛子ヨーガ教室代表 木原 愛子



◆女性のためのスペシャル深リンパ(月曜夜間)(木曜午後)

リンパケアでもっと元気に！もっとキレイに！もっと快適に！

筋肉のこりをほぐして深部リンパを流し、元氣とキレイを自分の手で！

開講日 ● (木)4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日

第2・第4木曜日 13:30～15:00

(月)4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日

第2・第4月曜日 19:00～20:30

受講料 ● 各3,600円 (6回分)

教材費 ● 3,500円～5,000円 (6回分)

講師 ● (月)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 畠 経子

(木)NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美



◆呼吸法講座～呼吸でリフレッシュ～(水曜夜間)(火曜午前)

ちょっとした知識やコツを知ればアナタの呼吸は変わります！呼吸が変われば「姿勢」が「健康度」が「美しさ」が変わるかもしれません

開講日 ● (夜)4月15日(水)、5月20日(水)、6月17日(水)19:30～20:30

(朝)4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日(全て火曜)10:45～11:45

受講料 ● (夜)1,800円 (3回分) (朝)3,600円(6回分)

講師 ● ヨーガ講師・作業療法士 ナイトウ ヨウコ

【 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。

< 趣味・教養 >

◆初心者向けの男性料理教室

～美味しく！手軽に簡単クッキング～(4月～9月：6ヶ月)

料理経験の少ない方向けに、旬の食材を使いながら料理の基本とコツを学びます

開講日 ● 4月4日、4月25日、6月6日、7月4日

8月1日、9月5日 土曜日 9:30～12:30

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



◆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 ● 4月6日・20日、5月11日・25日、6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 ● 資料コピー代必要

講師 ● 「徳島歌壇」選者・徳島県歌人クラブ会長 松田 一美



◆誰でもすぐに音が出せるハーモニカ♪

童謡や懐かしい歌謡曲を演奏しながら、色々な奏法(吹き方)を学びましょう

開講日 ● 4月6日・20日、5月11日・18日、6月1日・15日

第1・第3月曜日 13:30～15:00

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 300円 (音階練習テキスト代6回分)

講師 ● 日本ハーモニカ芸術協会 準師範 奥田 ふみ



◆からだに効く話題の料理

栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣病予防に役立てましょう

開講日 ● 4月7日～6月23日 5/5を除く毎週火曜日

9:30～11:30

受講料 ● 6,600円 (11回分)

教材費 ● 9,900円 (11回分)

講師 ● 栄養士 土井原 由利子



◆女性のためのアロマテラピー

アロマを使って心と体を癒してくれる大自然のエネルギーを感じて下さい

開講日 ● 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日

第2・第4水曜日 18:30～20:30

受講料 ● 3,600円 (6回分)

教材費 ● 1回300円程度

講師 ● JAA認定アロマコーディネータースクール カラザ主宰 金森 弘佳



◆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 ● 4月10日・24日、5月8日・22日、6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 田中 公

