

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和8年度前期講座(4月~9月)

受講料：600円×回数分

講座名			曜日	時間	回数	受講料	
月	1	楽しい藍染め	毎週月	10:00 ~ 12:00	24	14,400	
	2	初めての鍵盤ハーモニカ(入門)	月2回月	9:30 ~ 10:30	12	7,200	
	3	初めての鍵盤ハーモニカ(初級)		10:40 ~ 11:40	12	7,200	
	4	三味線	月3回月	13:00 ~ 14:00	18	10,800	
	5	初めてのアコースティックギター教室	午後	月2回月	13:30 ~ 15:00	12	7,200
	6	ふれあい真向法体操	毎週月	13:30 ~ 15:30	21	12,600	
	7	パッチワークキルト	月2回月	13:30 ~ 15:30	12	7,200	
	8	健康フラダンス入門	月3回月	14:30 ~ 15:30	18	10,800	
	9	初めてのエレキギター教室	夜間	月2回月	19:30 ~ 20:45	12	7,200
火	10	健康歌謡教室(カラオケ)	午前	毎週火	10:30 ~ 12:30	20	12,000
			午後	毎週火	13:30 ~ 15:30	20	12,000
	11	初步からの俳句	毎週火	13:00 ~ 15:00	22	13,200	
	12	もっと気軽にイングリッシュ	初級	火	13:30 ~ 14:30	22	13,200
			中級		15:00 ~ 16:00	22	13,200
	13	楽しい手編み、手芸、ゆび編み	2・4火	13:30 ~ 15:30	11	6,600	
	14	日本の伝統芸道 詩吟入門	2・4火	15:30 ~ 17:30	12	7,200	
	15	キッズ英会話	火	17:30 ~ 18:30	22	13,200	
	16	健康太極拳	毎週火	18:30 ~ 20:30	21	12,600	
水	17	わくわく陶芸教室(A)火曜	毎週火	18:30 ~ 20:30	22	13,200	
	18	ペン習字(火曜夜間)	月3回火	18:30 ~ 20:00	20	12,000	
	19	初めての鍵盤ハーモニカ(夜間)	月2回火	19:15 ~ 20:15	12	7,200	
	20	ハワイアンダンスでシェイプアップ	初級	2・4水	9:50 ~ 10:50	12	7,200
			中級		11:00 ~ 12:00	12	7,200
	21	女性のための木工教室	2・4水	10:00 ~ 11:30	12	7,200	
	22	社交ダンス初級・中級	毎週水	13:00 ~ 14:30	20	12,000	
	23	ウクレレ教室	超初心者	毎週水	13:20 ~ 14:20	18	10,800
			初心者		14:30 ~ 15:30	18	10,800
			初級者		15:40 ~ 16:40	18	10,800
木	24	やさしい自力整体	(A)	毎週水	13:00 ~ 14:30	22	13,200
			(B)		14:30 ~ 16:00	22	13,200
	25	誰でも描ける日本画教室	水	13:30 ~ 15:00	11	6,600	
	26	誰でもできる横笛	毎週水	18:30 ~ 20:30	20	12,000	
	27	わくわく陶芸教室(B)水曜	毎週水	18:30 ~ 20:30	22	13,200	
	28	もっと気軽にイングリッシュ(中級)	毎週水	19:00 ~ 20:00	22	13,200	
	29	夜間ヨガ	(水)	毎週水	19:00 ~ 20:30	22	13,200
	30	やさしい朗読	2・4水	14:30 ~ 15:40	12	7,200	

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和8年度前期講座(4月~9月)

受講料：600円×回数分

講 座 名			曜日	時 間		回数	受講料	
31	健康ヨーガ体操入門		A	毎週 木	10:00 ~ 11:30	23	13,800	
			B		13:00 ~ 14:30	23	13,800	
			C		15:00 ~ 16:30	23	13,800	
32	ペン習字(木曜午前)		月3回 木	10:00 ~ 11:30	20	12,000		
33	茶道		月2回 木	10:00 ~ 12:00	12	7,200		
木	墨彩画を描こう	午前	月2回 木	10:00 ~ 12:00	12	7,200		
			13:30 ~ 15:30	12	7,200			
35	ガーデニング入門		2・3 木	10:00 ~ 11:30	12	7,200		
36	水彩画		2・4 木	13:30 ~ 15:30	12	7,200		
37	こども硬筆		月3回 木	17:00 ~ 18:00	18	10,800		
38	実用書道		月3回 木	18:30 ~ 20:00	18	10,800		
39	やさしい仮名書道		月3回 金	10:00 ~ 11:30	18	10,800		
40	フレンドリー水墨画		毎週 金	10:00 ~ 12:00	20	12,000		
41	ヒップアップボディシェイプ体操		毎週 金	10:00 ~ 12:00	22	13,200		
金	いやしの花あそび		月2回 金	13:30 ~ 15:30	12	7,200		
	43	バランスボールでストレッチ	(金)	月2回 金	16:00 ~ 17:30	12	7,200	
44	楽しい尺八		毎週 金	18:00 ~ 20:00	24	14,400		
45	初めてのアコースティックギター教室	夜間	月2回 金	19:00 ~ 20:30	12	7,200		
46	夜間ヨーガ	(金)	毎週 金	19:00 ~ 20:30	22	13,200		
47	キッズクッキング		第2土	9:30 ~ 11:30	6	3,600		
48	気功養生法(練功十八法)		毎週 土	10:00 ~ 11:30	20	12,000		
49	こども茶道		土	10:00 ~ 11:30	9	5,400		
土	50	バランスボールでストレッチ	(土)	月2回 土	10:00 ~ 11:30	12	7,200	
	51	七宝焼	1・3 土	13:00 ~ 16:00	12	7,200		
52	プリザーブドフラワー		2・4 土	13:30 ~ 15:30	11	6,600		
53	新舞踊を楽しもう		毎週 土	13:30 ~ 15:30	20	12,000		
54	キッズスイーツクッキング		第2土	13:30 ~ 15:30	6	3,600		
55	社交ダンス中級・上級		毎週 土	15:30 ~ 17:00	22	13,200		

講座申込は館内に置いてある申込用紙又は、ハガキ（1枚1講座）に住所・氏名・性別・年齢・希望の講座・電話番号を記入し、**3月15日(日)**（必着）までに ふれあい健康館<〒770-8053 徳島市沖浜東2-16>へお申込ください。電子申請の申し込みも可能。なお、定員に満たない場合は、随時受付致します。応募者多数の場合は抽選となります。また、受講希望者が少ない講座は中止することがあります。

ふれあい健康館 講座担当 2F事務室(088)657-0194