

催し

花と緑の広場

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



日 4月27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、ドライフラワーの体験講座 ▶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 FAX636-3132)

徳島市子どもまつり

「手をとって歩いて歩む子に!」「どの子どももみんなの力でしあわせを!」をテーマに子どもまつりを開催します。参加は無料。



ステージショーや、スタンプラリーなど、さまざまなイベントやワークショップなどを実施します。

日 5月5日(祝)10:00~15:00  
場 徳島中央公園(雨天中止)

詳しくは、市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。



問 徳島市青少年団体連絡協議会 (☎090-4502-3618)

とくしま好古楽倶楽部

低融点合金でミニチュアの青銅鏡を作り、鑄造について学ぶ。



日 5月11日(日)13:00~16:00  
場 考古資料館(対)小学生以上(小学生は原則保護者同伴)員30人(先着)  
申 電話または直接、同館へ  
問 考古資料館(☎637-2526 FAX642-6916)

講座・教室

徳島市陸上教室

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8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25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 FAX624-1281)

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制作しませんか。



日 4月29日(祝)~5月6日(振休)  
対 ▶サンドブラスト・フュージング・デコフォトフレーム=年齢制限なし ▶とんぼ玉=小学3年生以上 ▶吹きガラス=小学4年生以上  
¥ 1,300円~  
申 電話で徳島ガラススタジオまで  
詳しくは、徳島ガラススタジオHPをご確認いただくかお問い合わせください。



問 徳島ガラススタジオ(☎669-1195 FAX669-1221)

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援などについて、地域包括支援センターの職員が講演。

日 5月21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 FAX655-6560)

健康

産後ケア事業

産後ケア事業(訪問型)は、退院後、助産師が訪問し、産後の健康管理・乳房ケア・授乳指導・赤ちゃんのケア方法・育児方法などの相

談に応じます。

対 徳島市に住民登録のある産後1年未満の母子(1回の出産につき1回限り)※滞在先が徳島県内であれば里帰りの人もご利用できます。



申 申し込みフォームまたは電話で一般社団法人徳島県助産師会(☎090-6887-3065 受け付けは月~金13:00~15:00)へ

また、医療機関などで行う産後ケア(宿泊型・通所型)も実施しています。

詳しくは、市HPをご確認いただくか、お問い合わせください。



問 子ども健康課(☎656-0540 FAX656-0514)

HPV ワクチン定期接種・キャッチアップ経過措置

◆定期接種  
今年度接種できる対象者は、平成21年4月2日~平成26年4月1日生まれの女子です。

標準的な接種年齢である中学校1年の女子(平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれ)へ5月中に予診票を送付します。転入・紛失などで予診票がない場合は再発行ができます。詳細は、市HPをご確認ください。

◆キャッチアップ接種経過措置  
キャッチアップ接種期間は令和4年4月1日から令和7年3月31日まででしたが、キャッチアップ

ふれあい健康館 各講座

◆屋内運動室5月期講座(5~8月)

講座名	定員	曜日	時間	受講料	
マイフィットネス	20人	火 土	14:00~15:20	12,500円	
イブニングフィットネス	20人	月 火 水 木	19:30~20:50		
イブニングフィットネスα	10人	金	19:30~20:50	14,000円	
ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス	20人	土	10:00~11:20	12,500円	
フィットネス60	計20人	金	11:00~12:00	8,500円	
フィットネス&アクアトレーニング			11:00~12:50	18,500円	
さらさら血液をめざすフィットネス	25人	水	10:00~11:20	12,500円	
60代からはじめる体力づくり			14:00~15:20		
腰痛・膝痛改善	25人	金	10:00~12:00	18,500円	
健脚回復と転倒予防 ※おおむね60歳以上	15人	木	14:00~15:20	9,000円	
からだスッキリ体操 ※おおむね60歳以上	15人	金	14:00~15:20		
ステップ① 水泳入門 ※初心者対象	10人	水	12:00~12:50	15,500円	
ステップ② ゆっくり水泳	各15人	火	11:00~11:50		
ステップ② ゆっくり水泳(シニア)			水 金		10:00~10:50
ステップ② ゆっくり水泳(週末)			土		12:00~12:50

講座名	定員	曜日	時間	受講料
水中ウォーキング	各15人	火	10:00~10:50	15,500円
サーキットアクアで脂肪燃焼!		木	12:00~12:50	
血流改善! ウォーキングアクア		土	11:00~11:50	
アクア体操	10人	金	19:40~20:30	13,500円
ファンクショナル・アクア		火	12:00~12:50	
爽快! エアロビクスダンス①	各20人	水	11:00~11:50	12,800円
減量! エアロビクスダンス②③		木	①12:50~13:50 ②③18:20~19:20	
ゆがみ改善! ゆっくりピラティス		水	11:30~12:30	
女性のためのパワーヨガ(14回)	各20人	木	16:15~17:15	13,500円
yoga入門 ~プラナヤマ呼吸法~		火	18:20~19:10	
はじめての太極拳		金	18:30~19:20	
		木	10:30~12:00	13,000円

申 4月19日(土)(必着)までに電子申請または、はがきにく住所/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
造花を使って フラワーリースを作ろう	5月10日(土) 13:30~15:00	25人	1,400円
産後のための骨盤ケア(全3回)	5月12日(月)・19日(月)・26日(月) ①10:00~11:00 ②11:30~12:30	各10組	3,800円
ホームベーカリーで作る全粒粉入りクランベリークリームチーズパン	5月12日(月) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	各12人	2,400円
陶芸教室(全2回)	5月15日(休)、6月19日(休) 各日13:30~15:30	20人	2,700円
アイスコーヒーの淹れ方&コーヒーゼリー	5月18日(日) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各15人	1,800円
ベビースキンケア教室	5月20日(火) 13:00~14:15	15組	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(1枚1講座)にく住所/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

◆ふれあいパソコン「シニアの脳トレバラバラ文字で四字熟語作成」

ワードで、バラバラな文字を組み合わせて四文字熟語などを作る脳トレをします。

日 5月27日(火)13:00~15:00(対)パソコンの基本操作ができる人  
員9人(先着) ¥2,300円(準)USBメモリ

申 5月17日(土)までに電話で同館へ



問 ふれあい健康館(☎657-0194 FAX657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)

