

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和7年度前期期座(4月～9月)

受講料：600円×回数分

講座名		曜日	時間	定員	回数	受講料	
月	1 楽しい藍染め	毎週月	10:00 ~ 12:00	20	24	14,400	
	2 初めての鍵盤ハーモニカ	月2回月	10:30 ~ 11:30	15	12	7,200	
	3 三味線	月3回月	13:00 ~ 14:00	15	18	10,800	
	4 初めてのアコースティックギター教室 午後	月1回月	13:30 ~ 15:00	15	6	3,600	
	5 ふれあい真向法体操	毎週月	13:30 ~ 15:30	20	21	12,600	
	6 パッチワークキルト	月2回月	13:30 ~ 15:30	20	12	7,200	
	7 健康フラダンス入門	月3回月	14:30 ~ 15:30	20	18	10,800	
	8 初めてのエレキギター教室 夜間	月1回月	19:30 ~ 20:45	15	6	3,600	
火	9 健康歌謡教室(カラオケ)	午前	毎週火	10:30 ~ 12:30	40	20	12,000
		午後	毎週火	13:30 ~ 15:30	40	20	12,000
	10 初歩からの俳句	毎週火	13:00 ~ 15:00	20	22	13,200	
	11 もっと気軽にイングリッシュ	初級	火	13:30 ~ 14:30	20	12	7,200
		中級		15:00 ~ 16:00	20	12	7,200
	12 楽しい手編み, 手芸, ゆび編み	2・4火	13:30 ~ 15:30	20	11	6,600	
	13 日本の伝統芸道 詩吟入門	月2回火	16:00 ~ 18:00	15	12	7,200	
	14 キッズ英会話	火	16:30 ~ 17:30	15	12	7,200	
	15 健康太極拳	毎週火	18:30 ~ 20:30	40	21	12,600	
16 わくわく陶芸教室(A)火曜	毎週火	18:30 ~ 20:30	24	22	13,200		
17 ペン習字(火曜夜間)	月3回火	19:00 ~ 20:30	24	20	12,000		
水	18 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	20	12	7,200
		中級		11:00 ~ 12:00	20	12	7,200
	19 女性のための木工教室	2・4水	10:00 ~ 11:30	20	12	7,200	
	20 社交ダンス初級・中級	毎週水	13:00 ~ 14:30	20	24	14,400	
	21 ウクレレ教室	入門	月3回水	13:30 ~ 14:30	20	18	10,800
		初級		14:40 ~ 15:40	20	18	10,800
	22 やさしい自力整体	(A)	毎週水	13:00 ~ 14:30	20	23	13,800
(B)		14:30 ~ 16:00		20	23	13,800	

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和7年度前期期座(4月～9月)

受講料：600円×回数分

講座名		曜日	時間	定員	回数	受講料		
23	誰でも描ける日本画教室	水	13:30 ~ 15:00	20	6	3,600		
24	誰でもできる横笛	毎週水	18:30 ~ 20:30	15	20	12,000		
25	わくわく陶芸教室(B)水曜	毎週水	18:30 ~ 20:30	24	22	13,200		
26	親しみやすい英会話(中級)	毎週水	19:00 ~ 20:00	20	23	13,800		
27	夜間ヨーガ(水曜)	毎週水	19:00 ~ 20:30	30	23	13,800		
木	28 健康ヨーガ体操入門	A	毎週木	10:00 ~ 11:30	50	23	13,800	
		B		13:00 ~ 14:30	50	23	13,800	
		C		15:00 ~ 16:30	50	23	13,800	
	29	ペン習字(木曜午前)	月3回木	10:00 ~ 11:30	24	20	12,000	
	30	茶道	月2回木	10:00 ~ 12:00	15	12	7,200	
	31	墨彩画を描こう	午前	月2回木	10:00 ~ 12:00	20	12	7,200
			午後		13:30 ~ 15:30	20	12	7,200
	32	ガーデニング入門	2・3木	10:00 ~ 11:30	25	12	7,200	
	33	水彩画	2・4木	13:30 ~ 15:30	25	12	7,200	
	34	子ども硬筆	月3回木	17:00 ~ 18:00	20	18	10,800	
35	実用書道	月3回木	18:30 ~ 20:00	24	18	10,800		
金	36	やさしい仮名書道	月3回金	10:00 ~ 11:30	24	18	10,800	
	37	フレンドリー水墨画	毎週金	10:00 ~ 12:00	20	20	12,000	
	38	ヒップアップボディシェイプ体操	毎週金	10:00 ~ 12:00	25	23	13,800	
	39	女性のための骨盤ストレッチ	A	毎週金	13:00 ~ 14:30	20	23	13,800
			B		15:00 ~ 16:30	20	23	13,800
	40	いやしの花あそび	月2回金	13:30 ~ 15:30	20	12	7,200	
	41	表装B	金	14:45 ~ 16:45	15	20	12,000	
	42	バランスボールでストレッチ	(金)	月2回金	16:00 ~ 17:30	25	12	7,200
	43	楽しい尺八	毎週金	18:00 ~ 20:00	15	20	12,000	
	44	初めてのアコースティックギター教室	夜間	月1金	19:00 ~ 20:30	15	6	3,600
45	夜間ヨーガ(金曜)	毎週金	19:00 ~ 20:30	15	23	13,800		

ふれあい健康館コミュニティカレッジ 令和7年度前期期座(4月～9月)

受講料：600円×回数分

講座名		曜日	時間	定員	回数	受講料
土	46 キッズクッキング	第2土	9:30 ~ 11:30	25	6	3,600
	47 気功養生法(練功十八法)	毎週土	10:00 ~ 11:30	20	20	12,000
	48 子ども茶道	土	10:00 ~ 11:30	20	9	5,400
	49 バランスボールでストレッチ (土)	月2回土	10:00 ~ 11:30	25	12	7,200
	50 七宝焼	1・3土	13:00 ~ 16:00	20	12	7,200
	51 プリザーブドフラワー	2・4土	13:30 ~ 15:30	20	11	6,600
	52 新舞踊を楽しもう	毎週土	13:30 ~ 15:30	20	20	12,000
	53 キッズスイーツクッキング	第2土	13:30 ~ 15:30	25	6	3,600
	54 社交ダンス中級・上級	毎週土	15:30 ~ 17:00	20	23	13,800

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(土)**(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