

催し

徳島ガンバロウズ
ホームゲームスケジュール

日程	場所	対戦チーム
1月17日(土) 18:00	とくぎん トモニ アリーナ	東京ユナイテッド バスケットボール クラブ
1月18日(日) 13:00		

チケット情報など詳しくは、徳島ガンバロウズHPをご確認ください。
 〔問〕文化スポーツ振興課(☎621-5318 FAX624-1281)

ニュースポーツのつどい

開催種目はカローリングとペタソク、バウンスボール。申し込み不要。直接会場へ。
 〔日〕12月20日(土)9:00~12:00
 ※参加人数によっては早めに終了する場合があります。

〔場〕内町小学校体育館・運動場
 〔対〕市民準体育館シューズ
 参加する際は、市HPをご確認ください。
 〔問〕文化スポーツ振興課(☎621-5318 FAX624-1281)

川の駅にサンタがやってくる

イルミネーションで彩られたひょうたん島周遊船で、サンタクロースが川の駅・停留所などにやってきて、プレゼントの配布を

行います。※各日、各桟橋100個。
 〔日〕12月24日(水)・25日(木)各日18:00~20:00頃
 〔場〕ひょうたん島一円、
 県庁前、万代、南末広、マリンピア沖洲
 〔問〕中心市街地活性化推進室(☎621-5269 FAX624-0164)

学校給食食育パネル展

市内の児童・生徒から募集した「バランスのよい1食を作ってみよう」の作品、学校給食に関するポスターコンクール優秀作品などを展示。

〔日〕12月20日(土)~23日(火)9:00~21:00(21日(日)は17:00まで、23日(火)は12:00まで)
 〔場〕ふれあい健康館1階きっかけ空間
 〔問〕体育保健給食課(☎621-5416 FAX655-0172)

考古資料館イベント

◆とくしま好古楽俱楽部
 自分で鋳型を彫ってミニチュアの銅剣を作り、鋳造の技法と弥生時代の銅剣について学ぶ。

〔日〕1月11日(日)13:00~16:00
 〔対〕小学生以上(小学生は保護者同伴)員30人(先着)
 〔申〕電話または直接、同館へ

◆考古資料解説会※事前申込不要
 市内の遺跡から出土した中世の陶磁器や土器類を観察しつつ、当時の流通について解説。

〔日〕1月17日(土)11:00~12:00

※11:00に展示室入口に集合。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

詳しくは考古資料館



HPをご確認ください。

〔問〕考古資料館(☎637-2526

FAX642-6916)

とくしま植物園冬の催し物

イルミネーションや立体花壇など、冬のとくしま植物園はみどころいっぱいです。

〔日〕12月17日(水)~3月31日(火)
 〔内〕色とりどりの花が植えられた立体花壇▶巨大フォトフレーム型のイルミネーション※17:00~22:00まで点灯。

詳しくは、とくしま植物園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)

年末年始の青空市

年末の青空市は12月31日(水)まで、年始は1月8日(木)から行います。

〔問〕徳島市青空市の会(☎655-8637)

講座・教室

ガラスワークショップ
講演会

ガラス作家 土井朋子さんがガ

ラスに寄せる思い、作品制作の面白さなど、映像を交えながら講演。

〔日〕1月29日(木)14:00~15:30

〔場〕徳島ガラススタジオ



詳しくは徳島ガラススタジオHPをご確認ください。

〔問〕徳島ガラススタジオ(☎669-1195 FAX669-1221)

健康生きがいづくり
アドバイザー資格講座

「健康生きがいづくりアドバイザー」は(一財)健康・生きがい開発財団の認定資格で、中高齢者の健康、福祉、生きがいづくり、社会参加などをお手伝いするものです。

〔日〕1月24日(土)・25日(日)・31日(土)
 〔場〕とくしま県民活動プラザ(東沖洲
 2)員10人￥▶養成講座=15,000
 円▶認定研修=10,000円▶登録・
 認定=10,000円※各税別。

〔申〕1月20日(火)までに徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会へ

詳細はお問い合わせください。

〔問〕徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会(☎090-4331-6573 代表:栗尾)

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。

ふれあい健康館 各講座

◆運動指導コース(1~4月 全15回)

講座名	曜日	時間	金額
マイフィットネス	火 土	14:00~15:20	
イブニング フィットネス	いろいろエクササイズ エンジョイエクササイズ 太らないためのからだづくり	火 水 木 19:30~20:50	12,500円
ほぐして鍛える体幹(コア)フィットネス	土	10:00~11:20	
フィットネス&アクアトレーニング	金	11:00~12:50	18,500円
ダイエット&生活習慣病改善(50歳以上)	火	10:00~11:40	15,500円
さらさら血液をめざすフィットネス	水	10:00~11:20	12,500円
からだスッキリ体操 ※おおむね60歳以上	金	14:00~15:20	9,000円
腰痛・膝痛改善(ストレッチ&プール運動)		10:00~11:50	18,500円
ステップ① 水泳入門 ※初心者対象	水	12:00~12:50	
ステップ② ゆっくり水泳 ※クロール15ヶ月泳げる人対象	火	11:00~11:50	15,500円
ステップ② ゆっくり水泳(シニア) ※クロール15ヶ月泳げる人対象	金	10:00~10:50	
水中ウォーキング	木	12:00~12:50	
	土	11:00~11:50	
サーキットアクアで脂肪燃焼！	金	19:40~20:30	
血流改善！ウォーキングアクア	火	12:00~12:50	
アクア体操	水	11:00~11:50	
ファンクショナル・アクア	木	10:00~10:50	
初歩からのよくばりアクア	土		
爽快！エアロビクスダンス①	水		
減量！エアロビクスダンス②	木	12:50~13:50	13,500円
ゆがみ改善！ゆっくりピラティス	木	16:15~17:15	
女性のためのパワーヨガ(14回コース)	火	18:20~19:10	12,800円
yoga入門 ~プラナヤマ呼吸法~	金	18:30~19:20	13,500円
はじめての太極拳	木	10:30~12:00	13,000円

〔申〕12月22日(月)(必着)までに、電子申請、電話(☎657-0187)または、はがきに〈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
体に効く話題の料理	1月6日(火)~3月24日(火) 毎週火曜日9:30~11:30	24人	16,500円
りんごとくるみの キャラメルロールパン作り	1月14日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	各12人	2,600円
ポーセラーツ 3種類の食器作り	1月17日(日) 10:00~12:00	20人	3,100円
大人のコーヒー講座 「基本編」	1月18日(日) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各15人	2,000円
織り機を使わずに 「ポシェット」を作ろう	1月18日(日)~2月15日(日) 毎週日曜日13:30~15:30	15人	5,500円
国産原材料で仕込む 味噌作り※いづれか1日。	1月23日(金)、2月6日(金)、3月13日(金) 各日14:00~15:30	各18人	4,150円

※受講料は材料費込み。

〔申〕講座開始10日前までに電子申請、電話または、はがき(1枚1講座)に〈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「ワードで描く水彩画風イラスト」

ワードで水彩画風にイラストに色を塗ってみます。何度も塗りなおしができます。

〔日〕1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)〔準〕USBメモリ￥2,300円

〔申〕1月17日(土)までに、電話でふれあい健康館へ

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

