

催 し

徳島ガンバロウス
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、徳島ガンバロウス**HP**をご確認ください。
問文化スポーツ振興課(☎621-5318 ☎624-1281)



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ンク、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 ☎624-1281)

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 ☎624-0164)

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 ☎655-0172)

考古資料館イベント

◆とくしま好古楽倶楽部

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 ☎642-6916)

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 ☎636-3132)

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 ☎669-1221)

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	12,500円
イブニング フィットネス	いろいろエクササイズ	火	19:30～20:50	
	エンジョイエクササイズ	水		
	太らないためのからだづくり	木		
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	15,500円
ステップ② ゆっくり水泳 ※クロール15分泳げる人対象		火	11:00～11:50	
ステップ② ゆっくり水泳(シニア) ※クロール15分泳げる人対象		金	10:00～10:50	
水中ウォーキング		木	12:00～12:50	15,500円
		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	12:50～13:50	13,500円
減量!エアロビクスダンス②		木		
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
りんごとクルミの キャラメルロールパン作り	1月14日(水) 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(土) 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 「ポシエット」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※いずれか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。何度で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 ☎657-0189 〒770-8053 沖浜東2-16)

