

第57期[2026.4月・9月] 徳島新聞カルチャーセンター

TOKUSHIMA
HONKO
CULTURE CENTER
57
期

新規講師お試しキャンペーン

お気軽に
ご参加
ください

予約制

お試し
特典

新規講座お試し 特別料金

57期(2026年4月～9月)の新規講座を
開講前にお試しいただけます。

受講料(1講座につき)

1,100円
+

入会特典

期間中、体験講座にご参加いただき
4月からご入会された方は

無料0円

入会金通常3,300円

おすすめ講座ピックアップ!

教養

小国のモザイク 世界遺産の国イタリア



かつてイタリアに
存在した小さな
共和国や、都市国
家にフォーカス
し、イタリアの独
特の成り立ちと
歴史をひもとく
ます。

- 講師:イタリア文化コーディネーター
吉田 マキ
- 日時:第3回 13:00～14:30
- 月額:3,080円(6ヵ月6回)
- ※新規講座お試しキャンペーン対象外

スポーツ健康

ディスコダンスで フィットネス

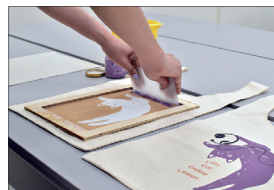


70、80年代に流
行したディスコサ
ウンド。当時のス
テップをフィット
ネス風にアレン
ジ。ダンスはし
たいけれど難しい
と諦めていた方
にもおすすめです。

- 講師:ダンス講師 高田 まこ
- 日時:第2・4回 18:30～19:30
- 月額:4,730円(6ヵ月12回)
- ※新規講座お試しキャンペーン対象外

絵画彫刻

はじめてのシルクスクリーン



オリジナルTシャツやバッグ作り、多色刷
りのポストカードに挑戦します。皆さんの
作りたいイメージを表現できるようにサ
ポートします。

- 講師:版画家 平瀬 恵子
- 日時:第4回 13:00～15:00
- 月額:3,080円(6ヵ月6回)
- ※新規講座お試しキャンペーン対象外

教養

イギリスの今を知る

3か月のみの 特別講座

※新規講座お試し
キャンペーン対象外

イギリスの「今」を、さまざまなエピソード
を交えながらわかりやすく、楽しく解説し
ていきます。

- 講師:徳島文理大学文学部教授
中島 正太
- 日時:回 13:00～14:30
- 月額:3,080円(全3回/9,240円)
- ※講座日等はお問合せください。

手工芸

はじめてのカービング

石けんに小さなナイフで模
様を彫る「カービング」を体
験してみませんか。やさしい
桜モチーフで、初めての方で
も美しい作品が作れます。



- お試し講座日程
3/16(月) 13:00～14:00
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:材料費200円程度、カービング
ナイフ(貸出あり)、必要な方は拡大鏡
- 講師:RE:カービング主宰 伊藤 玲子
- 通常講座:日時/第1回 10:30～12:00
月額/3,630円(6ヵ月6回)

スポーツ健康

薬膳×ヨガでスリム計画

食養生やダイエットに関心がある
方、簡単に楽しく続ける方法をみ
つけませんか?デトックスヨガの実践
を行います。春の体を調える薬膳
スープのレシピ紹介もあります。



- お試し講座日程
3/23(月) 14:00～14:45
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:動きやすい服装、タオル、飲み物
筆記用具、メモが取れるもの
- 講師:管理栄養士・ヨガインストラクター 大島 理美子
- 通常講座:日時/第1・3回 14:00～15:00
月額/4,730円(6ヵ月12回)

スポーツ健康

健康のための簡単ボクシングエクササイズ

ボクシングのフットワークやパンチ
でストレス発散!簡単にできる健康
のためのエクササイズです。「なん
ちゃってボクシング」で楽しく笑っ
て体力づくりをしていきましょう!



- お試し講座日程
3/24(火) 12:30～13:15
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:動きやすい服装、タオル、飲み物、
なわとび(あれば)、室内用シューズ、軍手
- 講師:まるボクシングジム会長 佐々木 和也
- 通常講座:日時/第1・3回 13:00～14:00
月額/4,730円(6ヵ月12回)

写真

写真 インパクトを与えるライティング

ポートレート(肖像写真)の
制作に必要なライティング
やプリントなどのお話しを
します。受講生の質問にも
お答えします。



- お試し講座日程
3/25(水) 13:00～14:30
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:カメラやスマホなど写真が撮れるもの
- 講師:フォトグラファー 林 幸則
- 通常講座:日時/第2・4回 13:00～14:30
第4回 はtonaru瀬戸
月額/5,830円(6ヵ月12回)

教養

大人の作文教室

身近なことをちょっと書いてみ
たい。けど書けるかなあと自
信のないあなた。大丈夫、やれ
ばできる。書くことは楽しいも
のです。自分が見えてきます。



- お試し講座日程
3/25(水) 14:00～15:00
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:筆記用具など、メモが取れるもの
- 講師:日本児童文学者協会徳島支部代表
竹内 紘子
- 通常講座:日時/第4回 13:00～15:00
月額/3,080円(6ヵ月6回)

スポーツ健康

養生太極拳

姿勢、重心移動と歩み、バランス感覚など調
身のためにやさしい推手をし太極拳の動き
を練習します。太極拳は心が穏やかになり
健やかな身体をはくみます。



- お試し講座日程
3/27(金) 10:30～12:00
- 持参品:動きやすい服装、底の平たい室内
シューズ、タオル、飲み物
- 講師:公益社団法人 日本武術太極拳連盟
公認A級指導員 福井 美幸
- 通常講座:日時/第2回 10:30～12:00
月額/3,080円(6ヵ月6回)

音楽

大人のピアノ(金)15:00

初めての方も経験者の方
も大歓迎です。音符が読め
なくても基本からサポート
します。まずは気軽に始め
てみませんか?



- お試し講座日程
3/27(金) 15:00～16:00
- 持参品:コピー代別途
- 講師:びあのりとみつくdolcecantabile講師
野中 有理
- 通常講座:日時/第2・4回 15:00～16:00
月額/5,830円(6ヵ月12回)

音楽

やさしい愛唱歌

身体ほぐし方から始めて呼
吸の仕方、姿勢、発音も指導
します。初めての方でも愛唱歌、
フォークソング、ポップス、演歌、
ゴスペルまで楽しく学べます!



- お試し講座日程
3/27(金) 15:00～16:00
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:コピー代別途
- 講師:四国二期会徳島支部
支部長 田山 博子
- 通常講座:日時/第2・4回 15:00～16:30
月額/5,830円(6ヵ月12回)

キッズ

はじめてのプレピアノ※対象3歳～4歳

ピアノレッスンに入る前の、プ
レピアノレッスンを受けてみ
ませんか?歌を歌ったり音階に
触れることで楽しくピアノレ
ッスンに入る準備ができます。



- お試し講座日程
3/29(日) 10:30～11:00
- 持参品:コピー代別途、クレヨンかクーピー
- 講師:びあのりとみつくdolcecantabile講師
水田 智子
- 通常講座:日時/回 10:30～11:00
月額/3,850円(6ヵ月12回)

絵画彫刻

神社仏閣 簡単スケッチ

好きな札所、神社仏閣
を簡単スケッチで色紙
に描いてみませんか。
スケッチが初めての方
にもおすすめです。



- お試し講座日程
3/30(月) 10:30～11:30
※通常講座とは時間が異なります
- 持参品:教材費:1,000円程度、色紙(大)、定規(小)、鉛筆
なまえペン、消しゴム、カラーマーカー(青・赤・緑・黄・ピンク・グレー)
- 講師:/パーステック1級 福村 良文
- 通常講座:日時/第1回 10:30～12:00
月額/3,630円(6ヵ月6回)

講師募集

随時、通常講座、
1日特別講座の講師を
募集しています。

講座の開設希望がございましたら
①ご自身の経歴書②開設希望の講座の
詳細③作品の写真など
以上を、TEL088-611-3355までお問い合
わせの上、送付してください。
書類選考後、カルチャーセンターよりご
連絡いたします。

お問合せ・お申し込みは

徳島新聞カルチャーセンター

徳島
本校

tel088-611-3355

受講日はアミコラインパーク3時間無料

※祝日はお休みです。

※受講申込時に名前、住所、電話番号などを伺います。これは徳島新聞グループのみで利用します。

徳島市寺島本町西1-5 アミコ東館7F
徳島新聞カルチャーセンター
https://www.tokushin-culture.jp
ekimae@topics-j.com

