

第51期 徳島新聞カルチャーセンター -7月・8月- 1DAY Special lecture 特別講座

受講生募集

■受講料

1講座につき **2,750円**

●特別講座は入会金なしでご受講いただけます。●受講料は税込です。
●何講座でも受講は可能です。先着順のため、お早めにお申し込み下さい。

01 美文字に変わる ワンポイントレッスン!!

人前で住所や名前を書くのがはずかしい・・・
のし袋が上手に書けない人のための
レッスンです。

■日 時/ **7月15日(土)**
10:30～12:00

■持参品/ボールペン、筆ペン
■講 師/日本ペン習字研修会
師範 山本 景琴



02 シルクスクリーン版画で オリジナルマイバッグづくり

B5サイズのデザインを考えてきて下さい。
オリジナルデザインをバッグに刷ってみましょう。
Tシャツやバッグなど、綿100%の素材のものなら、
1つまで持ち込みOKです。

■日 時/ **7月15日(土)**
13:00～15:00

■持参品/汚れてもいい服装、エプロン
■教材費/1,500円
(トートバッグ1枚含む)
■講 師/版画作家 平瀬 恵子



03 タイ式ヨガ ルーシーダットン ※女性対象

タイに古くから伝わる健康体操です。
息を吸いながら筋肉に圧をかけ血流を促します。
簡単なポーズが多い有酸素エクササイズです。
お気軽にご参加ください。

■日 時/ **7月20日(木)**
13:00～14:30

■持参品/ヨガマット、タオル、飲み物
■講 師/トクシマフィットネスラボ
スタッフ 阿部 ひとみ



04 あなたの魅力が伝わる 自己紹介

突然の自己紹介!ドキドキしますよね。
ほんのひと工夫で劇的に変わります。
楽しく実践形式で学びましょう。

■日 時/ **7月20日(木)**
19:00～20:30

■持参品/筆記用具
■教材費/コピー代別途100円程度
■講 師/フリーアナウンサー
藪田 ひとみ



05 ステンドグラスで サンキャッチャーづくり

ステンドグラスでサンキャッチャーをつくって
みませんか。ガラスカット済みで、簡単に作るこ
とができます。

■日 時/ **7月29日(土)**
13:00～15:00

■持参品/エプロン、軍手
■教材費/1,000円
■講 師/徳島県手工芸協会理事
篠原 安雄

※カサもしくはヨット、いずれかのデザインを事前に選んでいただきます。



06 痛みに負けない!歩き方講座

「姿勢が気になる」「膝や腰が痛い」などのお悩みは
ありませんか?それらの悩みは歩き方を意識すると
予防・改善できるかもしれません。運動が苦手な方
でもお気軽にどうぞ。

■日 時/ **8月4日(金)**
19:30～20:30

■持参品/普段履きの靴
(室内で行うため、靴の裏を
きれいにしてください)
■講 師/(公財)日本ボールルーム
ダンス連盟 正会員 内海 歩美



**Tokushima Shimbun
CULTURE CENTER**

お申し込みは徳島本校事務局へお電話・メールでお問い合わせ下さい

徳島本校 TEL.088-611-3355
ekimae@topics-j.com

徳島新聞カルチャーセンター

検索

f

Instagram

QRコード

https://www.tokushin-culture.jp

徳島市寺島町西1-5 アミコ東館7F 定休日/祝日【受講日はアミコラインパーク3時間無料】

※徳島新聞カルチャーセンターでは、感染症の予防及び拡散防止対策のため、スタッフのマスク着用、施設内の換気と消毒を実施しています。また、入室前の検温と手指消毒、マスク着用をお願いいたします。
※受講申込時にお名前、住所、電話番号などをお伺いします。これは講座に関するご連絡やお知らせなどに使用しますので、ご本人の同意なしに第三者に個人情報を開示、提供することはありません。