



2025年度

秋 冬

徳島大学人と地域共創センター

公開講座受講生募集

～心身ともに健康で、活力ある社会の実現を願って～

申込期間

2025年8月1日(金)～8月21日(木) 17時 まで

窓口対応時間：平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00

※注意：日曜・祝日及び8月13日(水)～8月15日(金)は、キャンパス内に入れません。

◆受講申込をされる場合は、下記の留意事項を必ずお読みいただき、ご了承いただいた上でお申込みください。

《公開講座の受講申込にあたって》

令和7年度秋冬公開講座は、対面、オンライン、及び、ハイブリッドで実施します。

1. 受講希望講座の「開講日時、受講料、講師名、講座概要、特記事項」をご確認ください。
2. 講座によって、講座実施方法が異なりますので、講座毎の実施方法をご確認ください。
3. 公開講座によっては、**事前に準備(購入)**していただく教材(テキスト等)があります。(注：事前に購入いただくことが必要です。)

4. スポーツ・レクリエーション保険は、この度は**取扱いしません**ので各自でご加入をお願いします。

《注意事項》

講座実施方法の変更等をメールで連絡させていただくことがありますので、申込書を記入する際には、必須事項に漏れのないよう正確に記入願います。特に「**メールアドレス**」については、確実に連絡が取れるよう正確に記入してください。

《駐車場利用制限》

近距離(公開講座受講申込書「**図枠内**」)に居住の方は、車での受講をご遠慮ください。公共交通機関の利用や、周辺の民間駐車場等をご利用ください。

(休講に伴う補講の実施)

講師の都合や突発的な事故等やむを得ず休講とした場合は、原則として振替日を設定し補講を実施します。補講日は、電話、メールまたは書面でお知らせします。

申込方法

インターネット

<https://www.cue.tokushima-u.ac.jp/course/>



又は

綴じ込みの申込書を提出

からお申込みください。(電話・FAX・メールでは申込できません。)

インターネットから各講座のシラバス(別途シラバスがある講座のみ)を確認することができます。また、窓口ではシラバスを印刷したものを準備しております。

郵送での宛先

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地 徳島大学人と地域共創センター

■期限までに申込みいただかないと、申込者が少ないなど、状況によっては開講しないことがあります。開講しないことが決まった後に申込みがあっても、開講することはありません。

■締切日以降の受付については、事務室までお問い合わせください。(満員の場合や施設の使用状況によっては、受付できないことがあります。)

■故意に申込期限を守らないなど、お願いして

いる事項やルールを守っていただけない方は受講を取りやめていただくことがあります。

受講決定

定員を超過した講座は、抽選を実施し、**受講不可となった場合のみ**連絡いたします。

受講者が一定の人数に満たない場合、講座の開講を中止することがあります。

2025年9月1日(月)までに連絡がなければ受講決定となります。

インターネット郵便

で申し込まれた方

銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙をお送りします。(振込手数料各自負担) 9/5までに入金手続き書類が届かない場合は、事務室までご連絡ください。

窓口

で申し込まれた方

申込書と引き換えに**受付票**をお渡しします。入金方法について銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙を後日お送りします。(振込手数料各自負担)

■「受付票」はすべての手続きを終えるまでなくさないでください。

入金方法

入金
受付期間

2025年10・11・12月から開講の講座 → 2025年9月5日(金)～9月16日(火)

2026年1月以降に開講の講座 → 2025年11月25日(火)～12月1日(月)

①銀行振込 ②現金書留 のいずれかの方法で受講料をご入金ください。

■受講料入金後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。

■故意に支払いを遅らせる方は受講をお断りすることがあります。

■現金書留で入金の場合は、入金期間を確認の上、受付引換票を同封してください。

手続き完了

日程をご確認の上、各講座の初回受講日に受講会場「人と地域共創センター1階」へお越しください。

講義室は、初回日に人と地域共創センター玄関ロビーの液晶ディスプレイに表示し案内しますので確認してください。

講座番号 **A101** **阿波踊り体操リーダー養成講座** 定員 **20名**

日時 **日曜日** 1/11 全1回 9:30~16:00

受講料 **無料**

講師 **田中俊夫**
人と地域共創センター教授

講座の概要 対面

徳島県との社会連携講座です。阿波踊り体操は音健アワード2024で最優秀賞Gold Awardを受賞しました。県民健康づくりサポートツールである阿波踊り体操のいろいろなバージョンを紹介したり、指導したりできるように知識と技能を身につけます。希望者には、DVD(500円)を販売します。

当日は食事をとれる生協食堂は開いていません。昼食、飲み物、タオルも各自で用意してください。

日程・詳細内容

1 1/11 基本編、トレーニング編、メタボ解消編、肩こり腰痛解消編など

講座番号 **1101** **読書のススメ ~徳島を描いた作品を読む** 定員 **15名**

日時 **木曜日** 1/22 1/29 2/5 全6回 18:00~19:30 2/12 2/19 3/5

受講料 **7,000円**

講師 **依岡隆児**
大学院社会産業理工学研究所 社会総合科学域教授

講座の概要 ハイブリッド(対面・Teams両者対応)

徳島を描いた作品をテーマごとに取り上げ、理解を深めていきます。作品はモラエス『徳島の盆踊り』、太宰治『お伽草紙』、賀川豊彦『死線を越えて』、高群逸枝『娘巡礼記』、瀬戸内寂聴『ゆきてかえらぬ』、森内俊雄『眉山』など。

参考書:依岡隆児『新・読書のススメ』徳島新聞社、2022年、1,000円(初日に直接販売)

講座番号 **1102** **日常に役立つ 間主観的自己心理学入門** 定員 **30名**

日時 **水曜日** 11/5 全1回 18:00~19:30

受講料 **1,500円**

講師 **井ノ崎敦子**
キャンパスライフ 健康支援センター講師

講座の概要 オンライン(ZOOM)

まだ日本ではあまり知られていない現代精神分析理論の1つである、「間主観的自己心理学」について、初めて学ぶ人も理解しやすいように日常的な事例を交えて解説し、家族(親子や夫婦など)、友人関係、及び職場でのトラブルといった問題の解決の手助けをする講座です。

講座番号 **1104** **知っておいて損はない 知的財産法** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 11/28 12/5 12/12 全3回 15:00~16:30

受講料 **3,500円**

講師 **山本光治**
研究支援・産官学連携センター 知財法務部門教授

講座の概要 対面

自身が大学教養課程等で教えている知的財産法についてかいつまんで説明したいと思います。知的財産法の中で一番重要な特許法と自身で調べたAIや投稿が問題になりかねない著作権法なんかを話したいと思っています。

講座番号 **1103** **東アジアの 教養の書としての『唐詩選』** 定員 **30名**

日時 **土曜日** 10/25 11/29 12/13 全6回 10:30~12:00 1/10 2/7 3/7

受講料 **7,000円**

講師 **大村和人**
教養教育院准教授

講座の概要 対面

中国古典詩、特に唐代の詩歌は、東アジア地域全体で共有された古典の一つと言えます。本講座では、江戸・明治時代の日本におけるベストセラーの一つで、明・李攀龍の編とされる『唐詩選』の収録作品をテーマ別に講読します。

漢和辞典をお持ちください。上記の日程は予定であり、変更する場合があります。

講座番号 **1105** **龍と空海 ~ふるさとの古代史~** 定員 **40名**

日時 **水曜日** 10/1 10/8 10/15 全4回 13:00~14:30 10/22

受講料 **4,500円**

講師 **鈴木泰祥**
真言宗高野寺副住職、那賀町地域再生塾メンバー

講座の概要 ハイブリッド(対面・Zoom両者対応)

古代の「龍」がいかなるルーツより生じ、人と関わってきたのか。そして空海の求めた「龍の力」とは! こうした新しい切り口から、ふるさと=阿波の古代史の一面を学びます。後半には「不動明王」をテーマにいたします。

テキストとして、講師の作製した冊子「龍王空海」「明王空海」(各500円)を購入していただきます。

講座番号 **1106** **人形浄瑠璃 歴史や実践** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 10/7 10/14 10/21 全6回 10:30~12:00 10/28 11/4 11/11

受講料 **7,000円**

講師 **マーティンホルマン**
徳米座(とくべいざ)座長、日本文学研究者

講座の概要 対面

毎回受講者に与えられた人形の歴史の読み物や脚本について話し合い、人形の遣い方を三番叟、恵比須舞、などの演目で練習します。

講座番号 **1107** **平安和歌の美意識から 芭蕉の美意識へ** 定員 **30名**

日時 **水曜日** 10/1 10/8 10/15 全10回 13:30~15:00 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3

受講料 **9,000円**

講師 **堤和博**
大学院社会産業理工学研究所 社会総合科学域教授

講座の概要 対面

平安期に確立した和歌の美意識は、新古今の時代に新たに発展し、連歌の世界に流れ込みます。その連歌から変質した俳諧をさらに大改革したのが芭蕉です。平安和歌の美意識から芭蕉の美意識へ、どんな流れがあるのかを追っていきます。

講座番号 **1108** **初心者向け 資産形成セミナー ~時間を味方に積立投資~** 定員 **30名**

日時 **土曜日** 10/25 全1回 13:30~15:00

受講料 **無料**

講師 **市川 潔**
阿波銀行 アセットコンサルティング部 徳島シナリオデザインプラザ

講座の概要 対面

昨年のNISA制度拡充により資産形成がより身近になってきました。将来の資産づくりにとって大切な基礎の部分を学びましょう。iDeCoの税制についてもお伝えします。

講座番号 **1109** **街道の歴史と遍路道** 定員 **50名**

日時 **木曜日** 11/20 11/27 12/4 全5回 13:30~15:00 12/11 12/18

受講料 **5,500円**

講師 **平井松午**
徳島大学名誉教授

講座の概要 ハイブリッド(対面・Zoom両者対応)

古代日本では都と地方を結ぶ「官道」が整備され、徳川家康は東海道を整備することで幕藩体制を確立しました。本講座では、古代の南海道や近世の阿波五街道、遍路道を通して、阿波国・徳島県における「道の歴史」を考えます。

講義は対面とZoom。適宜、パソコン・ネット環境をご準備下さい。資料は当方で用意します。

講座番号 **1110** **政治と教育 ~日本社会閉塞の元凶とは** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 10/10 10/24 11/7 全5回 18:00~19:30 11/21 12/5

受講料 **5,500円**

講師 **饗場和彦**
大学院社会産業理工学研究所 社会総合科学域教授

講座の概要 ハイブリッド(対面・Zoom両者対応)

あらゆる面で衰退・没落している今の日本。その究極の原因は「教育」にあると考えられます。特に政治に関する教育が致命的に不備です。それゆえ多くの人が選挙に行かず、社会の問題は放置されます。民主主義教育の必要性を考えます。



講座番号 **1111** **日本の未来を語ろう**
～海外の有識者による見解を読む～ 定員 **10名**

日時 **金曜日** 12/12 | 12/19 | 12/26
19:00~20:30 全5回
1/9 | 1/16

受講料 **1,500円**
講師 **鈴木尚子**
人と地域共創センター准教授

講座の概要 **オンライン (Zoom)**

わが国は現在、少子高齢化・人口減少に直面し、国際的地位の相対的低下が指摘されるなど、難しいかじ取りを迫られています。この講座は、海外の有識者によって書かれた書籍を読みながら、わが国の未来について自由に語り合います。

使用テキスト:ジム・ロジャース著『捨てられる日本』SBクリエイティブ (本体900円+税) 受講者は、事前に書籍を入手し、毎回の輪読箇所(受講者あてに通知)を読んだ上でご参加ください。受講者は常時カメラをオンにさせていただきます。

講座番号 **F101** **おしゃべりカフェ**
～ほっと一息、つながるひと時 定員 **15名**

日時 **金曜日** 10/10 | 10/24 | 11/7
10:30~12:00 全5回
11/21 | 12/5

受講料 **5,500円**
講師 **畠一樹**
高等教育研究センター講師
ニシイサチコ
一般社団法人アクティブ・ブック・タイアログ協会ディレクター

講座の概要 **ハイブリッド (対面・Zoom両者対応)**

世代や立場を超え、多様な人々が集い、気軽に語り合う場です。興味、趣味、人生観、社会観など多岐なテーマに基づいて、互いに語り合いながら「3つのツ(ツタワル、ツナガル、ツクル)」を愉しみましょう

講座受講前に講座資料を配布する場合があります。その際は確認のうえで講座に参加してください。

講座番号 **F102** **ゲートキーパー養成講座**
～こころの見守り 秋講座 定員 **20名**

日時 **土曜日** 11/15
10:00~12:00 全1回

受講料 **1,500円**
講師 **糸林剛志**
キャンパスライフ健康支援センター助教

講座の概要 **対面**

人は誰でも、落ち込むことがあります。ゲートキーパーとは、悩んでいる身近な人に気づき、声をかけ、そっと寄り添える人のことです。この講座では、話の聞き方や支援へのつなぎ方を、ロールプレイを交えながら実践的に学びます。(講座番号 F103 と内容は同じです。)

筆記用具をご持参ください。

講座番号 **F103** **ゲートキーパー養成講座**
～こころの見守り 冬講座 定員 **20名**

日時 **土曜日** 2/7
10:00~12:00 全1回

受講料 **1,500円**
講師 **糸林剛志**
キャンパスライフ健康支援センター助教

講座の概要 **対面**

人は誰でも、落ち込むことがあります。ゲートキーパーとは、悩んでいる身近な人に気づき、声をかけ、そっと寄り添える人のことです。この講座では、話の聞き方や支援へのつなぎ方を、ロールプレイを交えながら実践的に学びます。(講座番号 F102 と内容は同じです。)

筆記用具をご持参ください。

講座番号 **F104** **認知症とともに生きる人が暮らしやすい地域づくり**
～諸外国の事例紹介～ 定員 **10名**

日時 **水曜日** 12/10 | 12/24 | 1/14
14:00~16:00 全3回

受講料 **1,500円**
講師 **鈴木尚子**
人と地域共創センター准教授

講座の概要 **対面**

国民の約20人に1人が認知症を発症しているといわれる中、こうした人びとが住み慣れた地域で少しでも暮らし続けるために、どのようなことが求められるのでしょうか。この講座では、講師が近年訪問した諸外国の事例を紹介いたします。

皆さまのご意見も伺いながら、休憩を入れ、ゆっくりと進めます(オンライン変更の可能性あり)。

講座番号 **F105** **認知症にやさしい地域づくりを目指そう!**
～絵本をもとにした事例紹介ほか～ 定員 **10名**

日時 **土曜日** 3/7
13:00~16:00 全1回

受講料 **1,500円**
講師 **鈴木尚子**
人と地域共創センター准教授

講座の概要 **対面**

この講座では、講師が数年前から市民有志の方とともに実施してきた絵本を使用した認知症にやさしい地域づくりの事例をご紹介しますとともに、内外の事例も参照しつつ、受講者が実践できる認知症にやさしい地域づくりを共に考えます。

この講座は、春夏期の同講座とほぼ同じ内容となります(オンライン変更の可能性あり)。

講座番号 **3101** **先生のための生成系AIとプログラミング** 定員 **40名**

日時 **火曜日** 10/7 | 10/14 | 10/21
18:00~19:30 全4回
10/28

受講料 **5,000円**
講師 **田巻公貴**
高等教育研究センター助教

講座の概要 **対面**

本講座では、プログラミングや生成AIの利活用の方法を、実践を通して学びながら、情報技術を活用した授業設計に必要な知識や、教育的な視点を紹介します。教育関係以外の一般の方の受講も大歓迎です。

パソコンをご持参ください。プログラミングや生成AIを利用するためのアカウントを作成します。

講座番号 **3102** **はじめてのAI活用術:仕事に活かす基礎と実践** 定員 **10名**

日時 **土曜日** 10/4 | 10/11 | 10/18
10:30~12:00 全5回
10/25 | 11/8

受講料 **6,000円**
講師 **瓜生真也**
デザイン系AI教育研究センター助教

講座の概要 **ハイブリッド (対面・Zoom両者対応)**

ビジネス環境のなかで、データサイエンスやAI(人工知能)がもたらす影響力が増えています。この講座では、AIを業務活動内で利用するためのノウハウやtipsを紹介し、参加者の皆さんの仕事で活かせるようになることを目指します。

毎回、無線LANに接続可能なノートパソコンを持参してください。

講座番号 **3103** **サイバー犯罪体験講座**
～事例を知って対策を～ 定員 **30名**

日時 **土曜日** 11/8
10:30~12:00 全1回

受講料 **無料**
講師 **佐藤佳克**
福島県警サイバー戦略推進課

講座の概要 **対面**

令和6年中のサイバー犯罪の現状などをご紹介します。また、身近なサイバー犯罪の被害相談が増加していますので、サポート詐欺などの手口を体験していただいた上で、その具体的な対策などについてご説明します。

講座番号 **3104** **はじめて学ぶChatGPT** 定員 **30名**

日時 **火曜日** 10/7
18:00~19:30 全1回

受講料 **1,500円**
講師 **金西計英**
高等教育研究センター教授

講座の概要 **対面**

この講座では最新の人工知能技術であるChatGPTについて学びます。大規模言語モデルを用いて開発されたとされるChatGPTの原理や応用について取り上げ、課題についても説明します。

気象警報発令に伴う公開講座の休講について

気象警報発令に伴う公開講座の休講につきましては、「暴風」、「大雨」、「大雪」、「洪水」の警報が、次の時間帯に徳島市(講座会場)周辺に発令されている場合は、自動的に休講となります。(センターからは特に連絡いたしません)

- 午前 7時に左記警報発令 → 午前の講座は休講
 - 午前 11時に左記警報発令 → 午後の講座は休講
 - 午後 4時に左記警報発令 → 夜間の講座は休講
- ※特別警報が発令された場合は、直ちに休講となります。

講座番号 **5107** **談笑風生中国語(中級)秋** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 10/6 10/20 10/27 11/10 11/17 12/1 12/8 12/15 12/22 全9回 受講料 **8,500円**

講師 **張偉** 四国大学非常勤講師、通訳

講座の概要 **対面**

本講座は、中級者向けの方々を対象とし、中級程度の中国語読解力養成と深い理解に重点を置き、中国の現状と中国の歴史遺産、歴史人物や更に日中文化交流などをより深く知って頂ける中国語中級講座です。

『新版・中国之窗「第2版」』—认识真实的邻国— 白帝社 2024年 2,500円+税

講座番号 **5108** **談笑風生中国語(中級)冬** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 1/5 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2 3/9 全7回 受講料 **8,000円**

講師 **張偉** 四国大学非常勤講師、通訳

講座の概要 **対面**

本講座は、中級者向けの方々を対象とし、中級程度の中国語読解力養成と深い理解に重点を置き、中国の現状と中国の歴史遺産、歴史人物や更に日中文化交流などをより深く知って頂ける中国語中級講座です。

『新版・中国之窗「第2版」』—认识真实的邻国— 白帝社 2024年 2,500円+税



講座番号 **6102** **武術で身体を整える** 定員 **25名**

日時 **木曜日** 10/9 10/16 10/23 10/30 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 全10回 受講料 **9,000円**

講師 **ヘルベルト・ウルフ** 徳島大学名誉教授 (総合科学部非常勤講師)

講座の概要 **対面**

空手道六段の講師が、東洋の健康法である立禅、気功、太極拳、拳法(空手)の気の調整、呼吸法、基本技、型などを家でもできるように教えます。体力に不安のある方にもやさしい健康維持のための心身の鍛錬法です!

動きやすい服装、裸足で稽古します。水分補給できるものを持参して下さい!

講座番号 **6101** **フリーフィットネスII** 定員 **50名**

日時 **月～金曜日** 9:00～19:00 **土曜日** 10:00～閉館時間 受講料 **3,000円**

講座の概要 **対面**

フィットネスコーナーを利用するためのコースです。指導者はつきません。大学やセンターの都合により、急遽利用できないことがありますので、事前に確認してください。関連する受講状況により、受入可能人数は変動します。

駐車許可証は発行しません。初めて利用される方は利用説明を受けていただきます。

講座番号 **6103** **エンジョイフィットネス** 定員 **20名**

日時 **火曜日** 10/7 10/14 10/28 11/4 11/11 11/18 12/2 12/9 12/16 1/6 1/13 2/3 2/10 2/17 全14回 受講料 **13,000円**

講師 **吉田みつる** 生涯学習健康マラソンクリニック、看護師

講座の概要 **対面**

筋力やバランス感覚は自分では気づかないうちに低下してきます。フルディックウォークで城山に登り、下肢筋力を養います。筋肉トレーニングや脳トレもやります。小さいことの積み重ねで楽しくアンチエイジングにつなげましょう。

雨天時は多目的室で筋トレなど行いますのでヨガマット、あるいはバスタオルをお持ちください。

講座番号 **6106** **KOBA式 体幹バランストレーニング** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 10/3 10/10 10/17 10/24 11/7 11/14 11/21 11/28 全8回 受講料 **7,500円**

講師 **河野 磨** Mira株式会社 代表取締役、健康運動指導士

講座の概要 **対面**

KOBA式体幹バランストレーニングを用いたエクササイズ講座です。バランス力、下半身の筋力を高めて運動不足解消と介護予防、QOLの質を高めていきましょう。この講座で自分に合った運動方法を見つけて下さい。

講座番号 **6107** **爽快!じわっと汗かき 簡単エアロビクス** 定員 **10名**

日時 **月曜日** 10/20 10/27 11/10 11/17 12/1 12/15 全6回 受講料 **5,500円**

講師 **石川美佐** 健康寿命マスター

講座の概要 **対面**

楽しい音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動と、筋力トレーニング、ストレッチを行います。肩こり、腰痛など、体の不調に 대응するエクササイズも紹介します。気持ちのいい汗をかいて、ストレスも一緒に解消しましょう。

体育館シューズ、飲み物、ヨガマット、タオルをお持ちください。

講座番号 **6104** **カラダいきいきフィットネス** 定員 **16名**

日時 **木曜日** 10/9 10/16 10/30 11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18 12/25 1/8 1/22 1/29 2/5 全14回 受講料 **13,000円**

講師 **川島 歩** 生涯学習健康マラソンクリニック、健康運動指導士

講座の概要 **対面**

運動不足や加齢とともに体の動きは悪くなりがち。全身の血流改善や転倒・介護予防につながるいろいろな運動を組み合わせながら、仲間と楽しく体力・筋力アップをめざしましょう!体力に自信がない方でも参加できます。

飲み物、タオルを持参してください。ヨガマット、上履きは不要です。

講座番号 **6108** **里山再発見A★** 定員 **20名**

講座番号 **6109** **空海と歩く★ ～山歩き準備編A** 定員 **10名**

空海と歩く準備編は1月からの「空海と歩く～学習&トレーニング編」の受講者が対象です。

日時 **月曜日** 10/6 11/10 11/17 12/1 12/15 1/5 2/9 全7回 受講料 **9,500円**

講師 **田中俊夫** 人と地域共創センター教授 **吉田みつる** 生涯学習健康マラソンクリニック、看護師 **佐竹晶子** 健康寿命マスター

講座の概要 **対面**

手軽に登れる里山散策を通じて徳島の良さ、自然の恵みを再発見しましょう。山登りは足腰の強化、体力づくりにも役立ちます。Aクラスでは上昇標高500mまでのコースをゆっくり歩きます。

日程・詳細内容

- 10/6 オリエンテーション、城山トレーニング
- 11/10 (13:00～) 眉山山頂P～三島神社コース
- 11/17 (13:00～) とくしま植物園～巽山
- 12/1 (13:00～) 袴腰山(鳴門)
- 12/15 音坊山
- 1/5 津乃峰
- 2/9 観音道～大山寺

講座番号、講座タイトルは違いますが2講座合同開催です。

講座番号 **6105** **バドミントンを楽しもう!** 定員 **12名**

日時 **木曜日** 10/2 10/9 10/16 10/30 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 12/25 全11回 受講料 **10,000円**

講師 **川島 歩** 生涯学習健康マラソンクリニック、健康運動指導士

講座の概要 **対面**

バドミントンの初心者・初級者を対象に、生涯スポーツとしてのバドミントンを楽しむ講座です。基本的な打ち方や動きの練習、ダブルスミニゲームなどで一緒に心地よい汗を流しましょう!

準備物: 体育館シューズ、ラケット(貸出可)、飲み物、タオル

講座番号 **6110** **里山再発見B** 定員 **25**名

講座番号 **6111** **空海と歩く
～山歩き準備編B** 定員 **15**名

空海と歩く準備編は1月からの「空海と歩く～学習&トレーニング編」の受講者が対象です。

日時 **木曜日** 10:00~15:00

10/2	10/9	10/30	全7回
11/6	11/27	12/11	
12/25			

受講料 **10,000円**

講師 **田中俊夫** (人と地域共創センター教授)
吉田みづる (生涯学習健康マラソンクリニック、看護師)
佐竹晶子 (健康寿命マスター)

講座の概要 対面

手軽に登れる里山散策を通じて徳島の良さ、自然の恵みを再発見しましょう。山登りは足腰の強化、体力づくりにも役立ちます。Bクラスでは上昇標高500m以上のコースを歩きます。

日程・詳細内容

- 1 10/2 オリエンテーション、中央公園ポイント探しウォーキング
- 2 10/9 眉山(黒岩神社ルート)
- 3 10/30 日の峰ミニ八十八カ所
- 4 11/6 鶴林寺山
- 5 11/27 大麻山(三角点ルート)
- 6 12/11 五剣山(牟岐)
- 7 12/25 高越山

講座番号、講座タイトルは違いますが2講座合同開催です。

講座番号 **6114** **オンライン講座
空海と歩く(同行二人)～遍路歩き仮想と実践** 定員 **15**名

日時 **金曜日** 19:30~21:00

1/9	1/16	1/23	全6回
2/6	2/13	2/27	

受講料 **5,500円**

講師 **田中俊夫** (人と地域共創センター教授)
長谷川賢二 (徳島県立博物館学芸員)
浅川泰宏 (埼玉県立大学教授)
大栗弘昂 (13番大日寺住職)

講座の概要 オンライン (Zoom)

「今、訪れるべき場所」として海外の有名旅行誌にも取り上げられた四国遍路。身体的には苦行でもある歩き遍路も四国の自然と文化に包まれたらそこは癒やしの世界。お遍路の何が人を引きつけるのか?様々な角度からお遍路を学び、仮想遍路旅も楽しみましょう。

日程・詳細内容

- 1/9 Zoomミーティング接続練習
- 1 1/16 「四国遍路と土佐の道」(田中)、バーチャル歩き遍路のスタート
- 2 1/23 「四国遍路の歴史と文化」(長谷川)
- 3 2/6 「四国遍路の民俗学2026」(浅川)
- 4 2/13 住職講演(13番大日寺住職・大栗弘昂)
- 5 2/27 「歩き遍路と健康寿命」(田中)、阿波遍路の旅

欠席した回は1週間のオンデマンド視聴が可能です。希望者は田中講師が引率する歩き遍路ツアーに参加できます。3/8~12の5日間で29番国分寺から37番岩本寺までの9ヶ寺を巡ります(開講日に詳細をご案内)。

講座番号 **6116** **首・肩・腰の姿勢を改善!
知ろう自分の体と運動法** 定員 **15**名

日時 **月曜日** 10:00~11:30

10/20	10/27	11/10	全6回
11/17	12/1	12/8	

受講料 **7,000円**

講師 **板東正記** (人と地域共創センター教授)

講座の概要 対面

ストレートネック、巻き肩、猫背、反り腰。年齢やスマホ・パソコンの影響で姿勢が悪くなっていませんか?専門家から体の構造や仕組みを学び、ストレッチや筋トレで姿勢を改善!元気で若々しい姿を取り戻しましょう!

体操やストレッチ等の実習を含みます。各自動きやすい服装と水分を持参して参加ください。

講座番号 **6117** **美姿勢・バランス・体力改善
健康ウォーキング講座** 定員 **15**名

日時 **木曜日** 10:00~12:00

1/8	1/22	1/29	全7回
2/5	2/12	2/19	
3/5			

受講料 **9,500円**

講師 **板東正記** (人と地域共創センター教授)

講座の概要 対面

専門家が体の構造や仕組みを解説し、姿勢・バランス・体力改善の運動を指導します。一緒にウォーキングも実施し、若々しい姿を取り戻しましょう!健康づくりやダイエットにもOK!腰・股・膝痛や外反母趾など個別の悩みもできるだけ対応します。

各自動きやすい服装と水分を持参して参加ください。市内のウォーキングコースを実際に巡ります。

講座番号 **6112** **空海と歩く(同行二人)*
～土佐遍路①2025学習&トレーニング** 定員 **30**名

日時 **土曜日** 9:00~12:00

9/27	10/4*		全2回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫** (人と地域共創センター教授)

講座の概要 対面

「修行の道場」と呼ばれる土佐遍路は23番薬王寺から室戸岬へ向かう長い道程から始まります。さらに空海が悟りを開いたとされる室戸岬から足摺岬までの四国横断。小さな1歩の積み重ねが結果する感慨を是非味わって下さい。

希望者は田中講師が引率する歩き遍路ツアーに参加できます。10/21~26の6日間で28番大日寺まで、5ヶ寺を巡ります(開講日に詳細をご案内)。

日程・詳細内容

- 1 9/27 「修行の道場/土佐遍路の旅」(田中)、歩き遍路のルート解説、ひょうたん島ウォーク
- 2 10/4 大学~小松海岸~マリニピア15kmウォーク(8:00~)

★時間が異なります(下記参照)

講座番号 **6113** **空海と歩く(同行二人)
～土佐遍路②2026学習&トレーニング** 定員 **30**名

日時 **土曜日** 9:00~12:00

1/10	1/24	2/7	全5回
2/14	2/28		

受講料 **7,000円**

講師 **田中俊夫** (人と地域共創センター教授)
浅川泰宏 (埼玉県立大学教授)
大栗弘昂 (13番大日寺住職)

講座の概要 対面

「修行の道場」と呼ばれる土佐遍路は23番薬王寺から室戸岬へ向かう長い道程から始まります。さらに空海が悟りを開いたとされる室戸岬から足摺岬までの四国横断。小さな1歩の積み重ねが結果する感慨を是非味わって下さい。

歩き遍路には山歩きが必須です。山道トレーニングとして10月開講の「空海と歩く(山歩き準備編)」の受講を推奨します。希望者は田中講師が引率する歩き遍路ツアーに参加できます。3/8~12の5日間で29番国分寺から37番岩本寺までの9ヶ寺を巡ります(開講日に詳細をご案内)。

日程・詳細内容

- 1 1/10 住職講演(13番大日寺住職・大栗弘昂)、土佐遍路とトレーニング、城山サーキット
- 2 1/24 文化の森~あずり越え~とくしま植物園11km
- 3 2/7 土佐遍路ルート解説
- 4 2/14 遍路の民俗学2026(浅川)、マリニピア1周14km
- 5 2/28 眉山1周20kmウォーク

講座番号 **6115** **ジョギーズパラダイス∞
楽走レシピBasic II*** 定員 **15**名

日時 **土曜日** 13:00~17:00

10/4*	10/18	11/8*	全8回
11/15*	11/29*	12/6*	
12/13*	12/27*		

受講料 **10,000円**

講師 **田中俊夫** (人と地域共創センター教授)
大村尚 (コアコンディショニング専攻認定トレーナー)
岸本実 (池田東&ランニングアドバイザー)
河野磨 (KOBAS身体トレーニング認定トレーナー)
和田佳那 (ワタボディワークス)
楠山尚人 (くすコンディショニング)

講座の概要 対面

本年度初めてマラソン講座を受講された方の秋講座です。大会に向けた実践的な知識を学び、段階的に走れる距離を伸ばしていく練習でフルマラソン、ハーフマラソン完走を実現させましょう。

日程・詳細内容

- 1 10/4 14:15~ フル・ハーフの練習計画(田中)、60分走
- 2 10/18 13:00~ コアコンディショニング(大村)、痛みのケア(岸本)、60分走
- 3 11/8 9:00~ 疲労回復ケア、ランニングレッスン(和田)、60分走
- 4 11/15 9:00~ ラダーランニングレッスン(田中)、コアコンディショニング(大村)
- 5 11/29 9:00~ 3時間ラン&ウォーク(中央公園)
- 6 12/6 14:00~ ハーフマラソン(吉野川河川敷)
- 7 12/13 14:00~ 身体のケア(楠山)、60分走
- 8 12/27 8:00~ リレーマラソン

★時間が異なります(下記参照)



その他

講座番号 **8101** **いきいきシニアの知恵袋** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 10:00~11:30
 10/17 10/31 11/14
 11/28 12/5 12/19
 1/9 2/6 全8回

受講料 **1,500円**
 講師 **徳島大学
まなび連**

講座の概要 **対面**
 以前に比べ、筋力低下や疲れやすさ、もの忘れなどを感じていませんか?まず、フレイルチェックをして今の状態を知ることから始めましょう。簡単な運動や脳トレ、栄養のお話などを一緒に楽しみながら行います。

準備物:動きやすい服装、飲み物、筆記用具

講座番号 **8102** **楽得 エンジョイ III** 定員 **15名**

日時 **水曜日** 13:30~15:00
 10/22 11/12 11/26
 12/10 12/24 1/14
 1/28 2/4 2/18
 3/4 全10回

受講料 **1,500円**
 講師 **青山和幸
健康寿命マスター
井内恭代
健康寿命マスター
除 綾子
健康寿命マスター
福田攝子
健康寿命マスター
渡辺早智子
健康寿命マスター**

講座の概要 **対面**
 人生110年時代。健康長寿のカギは、自立した生活を長く送れること。講座では、フレイル予防の知識や、転倒防止の体づくり、アロマ、ヨガ、ウォーキングなど多彩なプログラムで無理なく楽しい健康づくりをサポートします。

運動服、ヨガマット、飲み物、タオル。アロマ講座—材料費300円、バスタオル1枚、タオル2枚

講座番号 **8103** **ぼちぼちいかんで! 楽しく身体を動かそう** 定員 **12名**

日時 **月・金曜日** 10:00~11:30
 10/3 11/7
 11/21 12/15
 1/5 2/2
 3/9 全7回

受講料 **1,500円**
 講師 **橋本雅代
健康寿命マスター
能川奈己子
健康寿命マスター
川原明美
健康寿命マスター**

講座の概要 **対面**
 ストレッチで柔軟性を養い、筋肉トレーニングで筋力アップ。レクリエーションダンスで持久力・脳トレ・バランス感覚を、ヨーガ体操でリラックス。仲間と一緒に健康寿命を延ばしましょう。※体組成・握力測定など(希望者)

動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)

講座番号 **8104** **はじめて体験! 3B体操** 定員 **10名**

日時 **火曜日** 10:00~11:30
 10/7 10/21 全2回

受講料 **1,500円**
 講師 **中岡洋子
健康寿命マスター、
3B体操指導士**

講座の概要 **対面**
 3B体操は、ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使って、音楽に合わせて体を動かす、どなたでも無理なく楽しめるエクササイズです。脳トレも一緒にできます。楽しくリフレッシュしましょう。

動きやすい服装、水分補給、タオルをお持ちください。用具は講師が用意いたします。

講座番号 **8105** **健康にまつわる ちょっとエエこと始めんで** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 15:00~16:30
 10/3 10/17 10/31
 11/14 11/28 12/12
 12/26 1/9 1/30
 2/13 全10回

受講料 **1,500円**
 講師 **浦川えり子
健康寿命マスター
高田弘子
健康寿命マスター
鳥羽由香里
健康寿命マスター
京野まゆみ
健康寿命マスター**

講座の概要 **対面**
 「健康寿命延伸」という大きなテーマに向かって栄養、睡眠、運動など様々な角度からアプローチしていく講座です。
 ※専門スタッフ(管理栄養士、睡眠健康指導士)による座学もあります。

準備品:動きやすい服装、飲み物、タオル

講座番号 **8106** **フレイル予防のための 健幸エクササイズ** 定員 **12名**

日時 **木曜日** 13:30~15:00
 10/2 10/16 10/30
 11/13 11/27 12/11
 12/25 全7回

受講料 **1,500円**
 講師 **京野まゆみ
健康寿命マスター
井上隆史
健康寿命マスター
石本孝明
健康寿命マスター
八幡勲子
健康寿命マスター**

講座の概要 **対面**
 阿波踊り体操、体幹筋トレ、バランス運動、健口体操、簡単ヨーガ脳トレ、初心者向け太極拳、リズム体操など毎回これらからいくつかの運動を抜粋。みんなで楽しくフレイル予防。

準備品:動きやすい服装、飲み物、タオル

講座番号 **8107** **ツボで生き生き健康生活II** 定員 **10名**

日時 **土曜日** 14:30~16:00
 10/4 10/11 10/18
 10/25 全4回

受講料 **1,500円**
 講師 **杉本洋子
健康寿命マスター、鍼灸師**

講座の概要 **対面**
 年齢とともに気になる不調や悩みについて、東洋医学の知恵やツボと現代医学の両面から学び、生き活きと健康に生活することを目指す講座です。軽い運動も行います。



からだカレッジ楽得エクササイズ (成果サポートプログラム)

からだカレッジの実習科目の実践・継続プログラムです。成果を出せる近道となるはずです。からだカレッジの受講者に加えて、他の公開講座等受講者も受講できます。指導が中心となる講座ではなく、参加者みんなで運動プログラムを実践する実習です。からだカレッジ修了者と市民活動支援士がリーダーを務めます(一部田中が担当)。

申し込み条件

下記の、①または②の条件を満たす方を申し込み対象者とします。

- ① からだカレッジ修了者
- ② 2025秋冬公開講座(「フリーフィットネスII」・講座番号8101~8107の「その他」講座及び無料講座を除く)を1講座以上受講している方

※申し込みが多数の場合、上記条件①を優先とし、残りを②とします。それでも定員が超過する場合は、②を抽選とします。

講座番号 **BS01** **楽得エクササイズ** 定員 **10名**

日時 **月曜日** 13:30~15:00
 10/20 10/27 11/10
 11/17 12/1 12/8
 12/22 1/5 1/19
 1/26 全10回

受講料 **3,000円**
 講師 **田中俊夫
人と地域共創センター教授
板東正記 他
人と地域共創センター准教授**

講座の概要 **対面**
 健康寿命延伸に役立つ厚労省推奨の運動プログラムを健康寿命マスターと一緒に実践していきましょう。有酸素運動+筋トレ・バランス・柔軟運動、脳トレも加えて楽しく健康づくりに取り組みます。

初回講師:田中

からだカレッジ・オープン講座（開放予定講座）

からだカレッジの講義で、定員に満たなかった場合、若干名、受講を可能にします。下記4つのテーマを開放予定です。ご希望の方は、公開講座申込書で申し込んでください。なお、募集はテーマ毎、1日のみや1回のみ申し込みはできません。

受講料 4,500円
講師 以下参照

講座番号 **BP01** **健康寿命** 定員 若干名

日程・内容 **対面**

1	9/30	14:15~15:15	徳島県の現状と取り組み	徳島県健康寿命推進課
2	9/30	15:30~16:30	加齢と健康	八木秀介 大学院歯医学部 特任教授
3	10/7	14:15~15:15	健康寿命を延ばす運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	10/7	15:30~16:30	健康寿命と栄養	竹谷豊 大学院歯医学部 教授
5	11/4	14:15~15:15	健康寿命と歯	市川哲雄 歯学部・教養教育院非常勤講師、名誉教授

講座番号 **BP02** **メタボリックシンドロームの予防・解消** 定員 若干名

日程・内容 **対面**

1	10/14	13:00~14:00	メタボ講義1	松久宗英 先端酵素学研究所教授、糖尿病臨床・研究開発センター長
2	10/14	14:15~15:15	メタボ講義2	松久宗英 先端酵素学研究所教授、糖尿病臨床・研究開発センター長
3	10/14	15:30~16:30	メタボ予防の運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	11/11	13:00~14:00	メタボ予防と栄養	竹谷豊 大学院歯医学部 教授
5	11/11	15:30~16:30	生活習慣病と口腔ケア	湯本浩通 大学院歯医学部 教授

講座番号 **BP03** **ロコモティブシンドロームの予防・解消** 定員 若干名

日程・内容 **対面**

1	12/2	13:00~14:00	ロコモ予防の運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
2	12/2	14:15~15:15	ロコモ講義1	西良浩一 大学院歯医学部 教授
3	12/2	15:30~16:30	ロコモ講義2	玉置康晃 大学院 講師
4	12/9	15:30~16:30	ロコモ予防と栄養	竹谷豊 大学院歯医学部 教授
5	12/16	15:30~16:30	お口の健康（健口）とロコモ予防	片岡宏介 大学院歯医学部 教授

講座番号 **BP04** **認知症の予防・サポート** 定員 若干名

日程・内容 **対面**

1	1/13	13:00~14:00	認知症講義1	和泉唯信 大学院歯医学部 教授
2	1/13	14:15~15:15	認知症講義2	和泉唯信 大学院歯医学部 教授
3	2/3	13:00~14:00	認知症予防と運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	2/10	14:15~15:15	認知症のサポート1	千葉進一 大学院歯医学部 准教授
5	2/10	15:30~16:30	認知症のサポート2	千葉進一 大学院歯医学部 准教授

2025年 秋冬 公開授業

〈公開授業とは〉

徳島大学教員が担当する学生向けの授業の一部を地域の皆様へと開放する取組です。
なお、今期は、公開授業の提供はありません。

アクセス

徳島駅から徒歩の場合：約30分

バス利用の場合：約20分

- 徳島市営バス** 徳島駅前から「中央循環（左回り）」行・「島田石橋」行・「商業高校」行 他に乗車し、「助任橋（徳島大学前）」又は「徳島大学南」下車徒歩約5分
(注意)「商業高校」行のみバス停が「徳島大学南」になります。
- 徳島バス** 徳島駅前から鳴門線、鍛冶屋原線に乗車し、「大学前」で下車徒歩約5分

〔キャンパスマップ〕

