令和8年

10月～12月

ミライズ

カルチャー講座

お申込み

〒779-3602
徳島県美馬市脇町大字猪尻字西分116番地1

美馬市地域交流センター
ミライズ　総合事務室

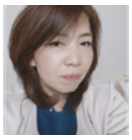
[開館] 9:00 [閉館] 20:00

0883-53-1101

miraizu@mimacity.jp

月 ボディリンパマッサージ

講　師｜細川　明希子
講座日｜第2月曜日
時　間｜13時30分～14時30分
受講料｜3,000円
　　（1回1,000円×全3回）
場　所｜運動のハコ
定　員｜10名
持ち物｜飲み物、動きやすい服装
　　タオル、ヨガマット（貸出可）





リンパの流れを促し、老廃物の排出をサポート。
すっきりとした巡りを目指すデトックスケアです。

火 ゆるめる ほぐす 整える 自力整体

講　師｜自力整体ナビゲーター 高田　佳衣子
講座日｜第2・4火曜日
時　間｜14時～16時
受講料｜9,000円
　　（1回1,500円×全6回）
場　所｜運動のハコ
定　員｜10名
持ち物｜飲み物、動きやすい服装
　　タオル、ヨガマット（貸出可）





体の歪みを整え、巡りを良くする自力整体。無理なく
続けられる、日常の体メンテナンス方法を紹介します。

水 らくらく体操＋足のメンテナンス

講　師｜健康運動指導士 藤田　由美子
講座日｜毎週水曜日
時　間｜19時～20時
受講料｜11,000円
　　（1回1,000円×全11回）
場　所｜運動のハコ
定　員｜10名
持ち物｜飲み物、動きやすい服装
　　上履き、タオル、バスタオル





体をゆるめて整え、“ほぐし効果”で血行を促進。
無理なく続けられるやさしい体操です。

火 リラックス&リフレッシュYOGA

講　師｜RYT200修了 椙原　美江
講座日｜第1～第3火曜日
時　間｜19時～19時50分
受講料｜9,000円
　　（1回1,000円×全9回）
場　所｜運動のハコ
定　員｜9名
持ち物｜飲み物、動きやすい服装
　　タオル、ヨガマット（貸出可）





ゆったりとしたヨガの動きと呼吸を組み合わせ、心と体を
ゆるめながら心地よく整えていくヨガクラスです。

水 デッサン・水彩画

講　師｜木下　隆雄
講座日｜毎週水曜日
時　間｜10時～12時
受講料｜15,000円
　　（1回1,500円×全10回）
場　所｜工房のハコ
定　員｜10名
持ち物｜スケッチブック（F6号）
　　鉛筆B～4B、消しゴム、水彩画セット







さまざまな表現を生かし、書き方の幅を広げながら
デッサンと水彩画を楽しく学べます。

木 こどものためのリトミック

講　師｜リトミック研究センター認定講師 河野　二三子
講座日｜第1・2木曜日
時　間｜10時～12時（時間要相談可）
受講料｜6,000円
　　（1回1,000円×全6回）
場　所｜奏でるハコ大
定　員｜親子6組　※3歳児未満対象
持ち物｜特になし





音楽と動きを通して、こどもたちの基礎能力や
人格形成を育むレッスンです。

土コース 金コース 自由に描く　己書幸座

一般社団法人　日本己書道場公認　道場師範

講　師｜ 杉本　純子
講座日｜ 第2土曜日コース　/　第4金曜日コース
時　間｜ 13時～15時　/　10時～12時
受講料｜ 6,600円（1回2,200円×全3回）
※15才以下　受講料1回1,100円
場　所｜ 工房のハコ
定　員｜ 5名
持ち物｜ 筆記用具
初回のみ画材を貸し出します







自由に筆ペンを走らせ、自分だけの味のある文字を
一緒に楽しく描いてみませんか？

土 クラフトバンド

一般社団法人クラフトバンドエコロジー協会認定講師
トリコットゴッドアイ認定講師

講　師｜ 大西　紀子
講座日｜ 第2・4土曜日
時　間｜ 10時～12時
受講料｜ 12,000円
（1回2,000円×全6回）
場　所｜ 工房のハコ
定　員｜ 10名
持ち物｜ 特になし







※受講料とは別に都度材料費必要

クラフトバンドを使ってオンリーワンのバッグや小物を一緒に
作りましょう。

土 護身術（合気柔術）

大東流合気柔術　四国本部長

講　師｜ 佐藤　英明
講座日｜ 毎週土曜日
時　間｜ 18時～19時
受講料｜ 13,000円
（1回1,000円×全13回）
場　所｜ 運動のハコ
定　員｜ 10名
持ち物｜ タオル、飲み物、
動きやすい服装





日本古来の護身術をもとに、無理なく身を守る術を学びます。

土 茶道裏千家

裏千家一般財団法人今日庵　助教授

講　師｜ 矢野　宗純（矢野純子）
講座日｜ 第2土曜日/初心者向け
第4土曜日/上級者向け
時　間｜ 14時～15時30分
受講料｜ 3,000円
（各1,000円×全3回）
場　所｜ 和のハコ大
定　員｜ 各5名
持ち物｜ 白い靴下





※受講料とは別に都度菓子代が400円必要

日本の伝統文化・茶道を基礎から丁寧に学ぶ講座です。
裏千家の作法に基づき、薄茶と濃茶の平点前を学べます。

土 三味線講座

三味線藤本流師範

講　師｜ 藤本　秀志寿（岡本智江美）
講座日｜ 第1・3土曜日
10時～11時/初心者コース
11時30分～12時30分/中級者コース
時　間｜ 9,000円
受講料｜ （各1回1,500円×全6回）
奏でるハコ大
場　所｜ 各5名
定　員｜ 三味線一式、筆記用具、録音ができるもの
持ち物｜ （三味線をお持ちでない方はご相談下さい）





「阿波ぞめき」から「民謡」「童謡」まで幅広く練習します。

注意事項

ミライズカルチャー講座では、受講にあたり規約を設けております。
お申し込みの際は、内容をご確認のうえ、同意書へのご署名をお願いいたします。

- 受講をご希望の方は、講座日3日前まで（開講準備のため）にお申し込みまたはご連絡ください。
- 受講料は受講開始日までにお支払いください（当日支払いも可能です）。
- 受講料金はすべて税込価格です。
- 講座によっては、受講料とは別に材料費等が必要となる場合があります。お申し込み時に詳細をご確認ください。
- 施設側や講師の都合により、講座開催場所（ハコ）・内容・日程が変更となる場合があります。
- 講座期間中に受講者様のご都合で欠席または退会される場合、受講料の返金はいたしかねます。

徳島県立総合大学校 まなびーあ徳島

ミライズカルチャー講座は
「徳島県立総合大学校まなびーあ徳島」連携講座です。
詳しくはまなびーあ徳島HPをご覧ください。