

新規講座

平成30年度

徳島県青少年講座

みんなで楽しく！仲間を見つけよう！

…15歳（高校生）から25歳の青少年対象の講座です…

参加費無料

実施日の3日前までに電話（088-625-3852）でお申し込みください

life

ユースボランティアリーダー養成講座

1月21日・2月4日・3月4日



子ども好きな方や社会教育に関心のある方、スポーツやアウトドアに興味のある方、あなたの何かにしてみたいという気持ちを行動にしてみませんか？

講師 徳島YMCA

recreation

ラダーゲッター（的あて）

第1木曜日 18:30～20:30

1月10日・2月7日・3月7日



両端にボールがついたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛けてポイントを競うスポーツ。掛かった時の手ごたえは最高です！！

講師 徳島県レクリエーション協会認定講師

recreation

レクリエーション吹矢

第1金曜日 18:30～20:30

2月1日・3月1日



吹矢で腹式呼吸にスイッチON！腹式呼吸 50回で5kmのウォーキングに匹敵します。吹矢でストレスや緊張を解きほぐし、若々しく、健康的な生活を送みましょう！

講師 日本吹矢レクリエーション協会認定講師

sports

徳島インディゴソックスによる指導者養成講座

18:30～20:30

1月21日・2月18日・3月18日



指導者としてのノウハウ学びながら情報交換をしよう
〔1月〕救命救急講習
〔2月〕実技3（捕る）
〔3月〕まとめ

講師 徳島インディゴソックス球団



この講座は、徳島県総合大学校（まなびーあ徳島）の講座です。受講されますと、「まなびーあ徳島」の単位を取得できます。

申し込み・お問い合わせ先

とくぎんトモニプラザ

徳島県青少年センター 徳島市徳島町城内2番地1

【電話】088-625-3852 【FAX】088-625-3856

【休館日】毎月第2・第4水曜日、12/29～翌年1/3

【開館時間】9:00～21:00（インドア運動場は23:00まで）

【website】<http://www.tokuginplaza.com>

