

2023年度  
第39回

# 春夏の 開放講座

4月～9月  
開講

受付開始日  
3月6日

各講座開講1週間前まで  
申込みが可能です。

！  
新型コロナウイルス  
感染症の状況により、  
講座方法の変更または  
開講できない場合が  
あります。

お問い合わせ・お申込みは電話・FAXまたはホームページから

県民カレッジ連携機関



## 桜の聖母生涯学習センター

TEL 024-535-2531

FAX 024-534-4571 [受付]9:00～17:00(土日祝日を除く)

E-mail:s-center@ssjc.ac.jp

〒960-8585 福島市花園町3-6

https://www.sakuranoseibo.jp/s-center/



桜の聖母生涯学習センター 検索

各講座の詳しい内容はホームページをご覧ください

要ご予約  
回数が4回以上の講座は  
受講料500円で1回受講できます。

お試し受講  
OK!

出前講座 各種研修会の講師派遣、企画のご相談にも対応いたします。

※受講料はすべて税込みの料金です。

講座番号 204 対面 SOC

### 対人関係を良好にする伝え方

【講師】今泉 理絵  
(キャリアコンサルタント・桜の聖母短期大学非常勤講師)  
【講座日】5/20・6/17  
【日時】土曜日 10:30～12:00  
【受講料】3,460円(全2回)  
【定員】15人

人間関係を  
スムーズに

講座番号 201 対面 SOC

### 人を愛する

～どのように伝え、どう行動するか～  
【講師】香山 雪彦  
(福島県立医科大学名誉教授・精神科医)  
【講座日】4/15  
【日時】土曜日 14:00～15:30  
【受講料】1,730円(全1回)  
【定員】15人

精神科医と  
考える

講座番号 101 対面 SOC

### 福音書に親しむ

～ルカによる福音書～  
【講師】熱海 紀子(ロングレガシオン・ノートルダム修道会会員)  
【講座日】4/19・5/17・6/21・7/19・  
8/23・9/20  
【日時】水曜日 10:40～11:40  
【受講料】3,000円(全6回)  
【定員】15人

講座番号 102 対面 SOC

### 聖母マリアと出会う

【講師】谷口 暢子(イエスのカリタス修道女会員)  
【講座日】5/16  
【日時】火曜日 10:40～12:10  
【受講料】1,000円(全1回)  
【定員】20人

短大生と一緒に  
受講します

## 人生100年時代シリーズ

講座番号 405 対面 SOC

### ライフプランニングと 老後の安心資金計画

【講師】穴戸 ゆかり(社会保険労務士、CFP®認定者  
1級ファイナンシャル・プランニング技能士)  
【講座日】4/8 【日時】土曜日 10:30～12:00  
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人

お金

講座番号 414 対面 SOC

### 人生100年時代の中心に『学び』を置きますか?

『LIFE SHIFT』を読む  
【講師】三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)  
【講座日】6/10 【日時】土曜日 10:30～12:00  
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人

生き方

講座番号 508 対面 SOC

### 終活お片づけで心を整える

～おうち時間を楽しく快適に～  
【講師】鈴木 由佳(お片づけ時短コンサルタント)  
【講座日】6/24 【日時】土曜日 13:30～15:00  
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人

こころ

講座番号 415 対面 SOC

### 上質な眠りの秘訣

～睡眠リズムと自己肯定感～  
【講師】大槻 美恵子(睡眠改善インストラクター・  
医療メディアエーター・産業カウンセラー)  
【講座日】6/3 【日時】土曜日 10:30～12:00  
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】15人

脳の健康

講座番号 416 対面

動物も長寿社会

### 動物好きができることVI

～薬膳で整える うちの子にプラス一品の薬膳ごはん～  
【講師】重川 真佐美(PVIAペット薬膳国際協会認定  
中国伝統医学国際研修センター/ペット薬膳管理士)  
【講座日】8/5 【日時】土曜日 10:30～12:00  
【受講料】1,000円(全1回) 【定員】15人

講座番号 301 対面 一部生配信 SOC

### 傾聴ボランティア養成講座

【講師】香山 雪彦(福島県立医科大学名誉教授)  
三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)  
初澤 宣子(公認心理師・臨床心理士)  
傾聴ボランティアさくら  
【講座日】4/22・5/27・6/17・7/22・8/19  
【日時】土曜日 13:30～15:00  
【受講料】無料(全5回) 【定員】30人  
※5/27はオンラインで行います。  
受講終了後、希望者に認定証を発行いたします。  
認定料3,300円(税込)は後日徴収いたします。

講座番号 302 対面 SOC

### 傾聴ボランティア養成講座 DVD

【講師】香山 雪彦(福島県立医科大学名誉教授)  
岡田 友子(上級心理カウンセラー)  
三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)  
傾聴ボランティアさくら  
【受講料】6,950円  
※希望者には講座5回分のレポート提出で、  
認定証を発行いたします。  
認定料3,300円(税込)  
お申し込み後、払込票をお送りします。

講座番号 205 生配信

### 楽しく学ぼう! 乳幼児期の性の健康教育

【講師】山下 敦子(桜の聖母短期大学教員)  
【講座日】6/30  
【日時】金曜日 18:30～20:00  
【受講料】1,730円(全1回)  
【定員】8人  
※保育者対象のリカレント教育です

講座番号 407 現地

### 松川浦の自然観察

～海辺の景観と生物観察を楽しみましょう～  
【講師】横田 清美(自然学習インストラクター)  
【講座日】5/26  
【日時】金曜日 9:00～17:00  
【受講料】9,600円(全1回)  
【定員】15人(最少催行人数10人)  
※雨天決行  
※現地学習講座(専用バス使用)  
※詳細は事務局より連絡いたします。

ちょっと  
おでかけ  
現地講座

## 日韓の文化を楽しむ

講座番号 408 対面 SOC

### 『万葉集』の歌の世界

【講師】新妻 健(桜の聖母生涯学習センター講師)  
【講座日】4/14・4/28・5/19・6/2・  
6/16・7/14  
【日時】金曜日 10:30～12:00  
【受講料】10,180円(全6回)  
【定員】15人

講座番号 412 対面 SOC

### 韓国文化紀行

～食と文化について～  
【講師】梁 姫淑(桜の聖母短期大学非常勤講師)  
【講座日】8/23・8/30  
【日時】水曜日 13:30～14:30  
【受講料】2,260円(全2回)  
【定員】15人

## 夏休み子どもシリーズ

講座番号 409 対面

### 読書感想文を書いちゃおう!

小1～3年  
【日時】月曜日 10:00～11:30

講座番号 410 対面

### 読書感想文を書いちゃおう!

小4～6年  
【日時】月曜日 13:00～15:00

講座番号 507 対面

### 夏休みコンクールの ポスターを描いてみよう!

【講師】響田 倉満(喜多方市美術館学芸課長兼事務局長)  
【講座日】8/2・8/3  
【日時】水曜日・木曜日 10:30～12:00  
【受講料】2,000円(全2回)  
【定員】10人  
※持ち物:水彩絵の具セット(筆・筆洗バケツ・  
絵の具)・学校指定のサイズ画用紙

講座番号 514 対面

### ダンスで手作りアイスクリーム!

【講師】岡部 晋彦(桜の聖母短期大学教員)  
【講座日】8/10  
【日時】木曜日 13:30～15:00  
【受講料】2,230円(材料費500円含む)(全1回)  
【定員】15人  
※持ち物:エプロン・三角巾

講座番号 417 対面

### シニアのためのスマホ教室

【講師】ドコモショップ福島北店  
専任講師  
【講座日】6/22  
【日時】木曜日 13:30～15:30  
【受講料】無料(全1回) 【定員】15人  
※持ち物:各自お使いのスマホ・筆記用具

生配信(ZOOM)講座の  
受講が不安な方に

### Zoomサポートサービス

スタッフと本学の学生が個別対応します  
受講条件:メールの送受信、インターネット検索ができる方  
【日時】ご相談に応じて調整します。  
【受講料】500円/30分  
※内容によっては対応できかねる場合もございます。

## 開放講座は3タイプ

ご不明な際はお気軽に  
お問い合わせください。

対面 対面は、実際に生涯学習センターへ来てご受講いただきます。

生配信 生配信は、講師や受講者と話をすることができます!

- 通信機器(スマホ、パソコン、タブレットのいずれか) ※カメラが内蔵されていないノートパソコンには外付けカメラ
- インターネット接続 ※Windows10以上
- 必要なもの 普段お使いのメールアドレス
- ビデオ会議アプリ「Zoom」 ※無料で使用できますが、インターネット接続料はかかります。

DVDは、録画した講座動画を何度も見れます!

- DVDによる視聴
- 必要なもの 再生機器(DVD再生プレイヤー、パソコンのいずれか) ※機種によっては使用できない機器がございます。ご確認のうえ、お申し込みください。
- DVD代金

ソック  
SOC

SOC SOC科目

Sakura Otona College 桜おとなカレッジ

桜の聖母短期大学 履修証明プログラム

心理学・労働法制と人権・地域形成論・TOEIC演習・韓国語・  
プランニング入門など、桜の聖母短期大学の授業を短大生と  
一緒に受講できます。年齢・性別・宗教は関係ありません!  
授業と開放講座を組み合わせると60時間以上受講すると「履修証明書」が  
発行されるプログラムです。  
【受講料】1科目(週1回、全8～15回) 10,000円

詳細を記載したパンフレットを郵送しますのでお気軽にお問い合わせください。

前期

申込締切  
3/20(月)



【申込み受付日】3月6日(月)より開始。各講座開講1週間前まで申込みが可能です。【募集人数】先着順にて定員になり次第締め切ります。【受講資格】一部講座を除き、年齢・性別等に関わりなくなたでも受講できます。  
【受講上の注意】教職員または受講生・学生等に対して迷惑な行動がある場合は、受講をお断りする場合があります。【受講料】受講料は、消費税込みとなっております。なお、テキスト代・資料代・材料代・その他の教材費  
等が含まれていないものもあります。詳しくは、センターまでお問い合わせください。【受講の取り消し】納入済の受講料は、原則としてお返せできません。ご本人の長期入院や転勤、出産などやむを得ない事情に限り、本  
学の規定に従い払い戻すことがあります。その際、払い戻し手数料1,100円(税込み)をいただきます。

形態	講座番号	講座名/日時	受講料(回数)定員	講師名 肩書き
対面	404	歴史講演会「徳川家康と会津」 9/9 土曜日【10:30~11:50】	SOC 1,000円(全1回) 定員50人	岡田 崎幸 歴史研究者
対面	401	明治文学と絵画・大正ロマン ~もう一度、近代史文化~ 4/20・5/18・6/15・7/20・8/24・9/21 木曜日【10:30~12:00】	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	高橋 成典 校の聖母生涯学習センター講師
DVD	402	女性を見れば日本史はもっとおもしろい DVD ~北条政子、日野富子、北政所の生き様~	SOC 4,760円	
DVD	403	滝澤栄一の生涯と日本近代史 DVD ~日本産業・経済の父~	SOC 6,270円	
対面	413	フォーラム阿部さんのたかが映画されど映画 ジェンダーフリーの観点から見た映画史 ~ジャンヌ・ダルクとジャンヌ・ディエルマン~ 6/13 火曜日【13:30~15:00】	SOC 1,730円(全1回) 定員15人	阿部 泰宏 フォーラム福島支配人
対面	411	宮澤賢治「注文の多い料理店」を読む ~おとなのための児童文学シリーズ~ 7/29 土曜日【10:00~11:30】	SOC 1,730円(全1回) 定員15人	高橋 正人 郡山サベリア学園小・中学校校長
対面	202	伝わる!朗読と話し方 春 ~日常生活に活かして~ 4/11・4/25・5/9・5/23・6/6・6/20 火曜日【10:40~12:10】	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	引田 さいこ 一般社団法人アナウンス発声協会 EACO 講師・元NHK福島放送局キャスター
対面	203	伝わる!朗読と話し方 夏 ~日常生活に活かして~ 7/4・7/18・8/1・8/22・9/12・9/26 火曜日【10:40~12:10】	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	
対面	501	美しき心の歌をみんな 4/18・5/16・5/30・6/13・6/27・7/11・7/25・8/29・9/12・9/26 火曜日【10:40~11:40】	11,340円(全10回) 定員20人	
DVD	502	美しき心の歌をみんな DVD	1,650円	高田 真紀子 音楽療法士・校の聖母短期大学非常勤講師
対面	406	今、気になるニュース 6/1・9/7 木曜日【11:00~12:00】	SOC 2,260円(全2回) 定員15人	村上 勝則 福島民友新聞社編集局総務
対面	505	花あそび 春 ~池坊の世界~ 4/18・5/9・5/23・6/6・6/20 火曜日【18:30~20:00】 ※持ち物:花ばさみ 花材費は、当日(1,500円程度)徴収いたします。	SOC 8,550円 ※花材費別途(全5回) 定員8人	金子 裕子 池坊華道会中央委員
対面	506	花あそび 夏 ~池坊の世界~ 7/11・7/25・8/8・8/22・9/12 火曜日【18:30~20:00】 ※持ち物:花ばさみ 花材費は、当日(1,500円程度)徴収いたします。	SOC 8,550円 ※花材費別途(全5回) 定員8人	
対面	419	食と健康セミナー 詳細は後日お知らせします。	無料(全1回) 定員30人	
対面	512	時短料理教室 ~パッと作れて美味しく健康に~ 7/29 土曜日【13:30~15:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾	2,230円 ※材料費込(500円) (全1回) 定員8人	土屋 久美 校の聖母短期大学教員
対面	513	なぜ痩せたい?なぜ痩せない? ~食事で楽しく力強く美しく~ 9/30 土曜日【10:30~12:00】	1,730円(全1回) 定員15人	梶谷 宇 校の聖母短期大学教員
対面	510	春の薬膳 ~東洋医学から知る自分の体質チェック~ 4/8 土曜日【10:30~12:00】	1,730円(全1回) 定員15人	重川 真佐美 日本漢方養生学協会認定 養生薬膳アドバイザー
対面	511	夏の薬膳 ~梅雨時の不調を薬膳料理で快調に!~ 7/1 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器	3,940円 ※材料費込(1,600円) (全1回) 定員8人	
現地	509	ソムリエから学ぶワインとチーズの愉しみ方 6/11 日曜日【16:00~18:00】 会場:ワイン&チーズ マリアージュ (当日は直接会場においでください) 福島市置賜町1-29 佐平ビル地下1階 TEL024-522-4723	3,990円 ※材料費込(1,650円) (全1回) 定員15人	伊藤 勝仁 ワイン&チーズ マリアージュ オーナーソムリエ
対面	503	手作りパンと焼き菓子シリーズ 米粉のうさぎあんぱんといちごのケーキ 5/13 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器	3,440円 ※材料費込(1,100円) (全1回) 定員8人	吉川 京子 校の聖母生涯学習センター講師
対面	504	手作りパンと焼き菓子シリーズ フォカッチャとミートパイ 6/24 土曜日【10:00~12:00】 ※持ち物:エプロン・三角巾・お持ち帰り用密封容器	3,440円 ※材料費込(1,100円) (全1回) 定員8人	

生き方に触れる

心はばたく感動を味わう

いつもの暮らしをよりよく

健康はやっぱり食から

形態	講座番号	講座名/日時	受講料(回数)定員	講師名 肩書き
対面	601	ピラティス 春 ~強くしなやかな身体作り~ 4/11・4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・6/6・6/13・6/20・6/27 火曜日【13:00~14:00】 ※運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円(全10回) 定員15人	勅使河原 洋子 校の聖母生涯学習センター講師
対面	602	ピラティス 夏 ~強くしなやかな身体作り~ 7/4・7/11・7/18・7/25・8/8・8/22・8/29・9/12・9/19・9/26 火曜日【13:00~14:00】 ※運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円(全10回) 定員15人	
DVD	603	健康ストレッチ DVD	1,650円	
対面	604	ポッコリお腹・猫背対策 春 ~ピルピスワーク(骨盤体操)~ ※女性限定 4/11・4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30・6/6・6/13・6/20 火曜日【10:00~11:00】 ※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円(全10回) 定員15人	三瓶 奈央 校の聖母生涯学習センター講師
対面	605	ポッコリお腹・猫背対策 夏 ~ピルピスワーク(骨盤体操)~ ※女性限定 7/4・7/11・7/18・7/25・8/8・8/22・8/29・9/12・9/19・9/26 火曜日【10:00~11:00】 ※運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル スポーツ安全保険に加入します。	13,190円(全10回) 定員15人	
DVD	606	ポッコリお腹・猫背対策 DVD ~ピルピスワーク(骨盤体操)~	1,650円	
対面	607	猫背ピン!!教室 ~肩こり・腰痛改善ストレッチ~ 4/12 水曜日【10:00~11:30】 ※動きやすい服装	1,730円(全1回) 定員15人	桑原 太 もの花整骨院院長・ゴルフ上達関節調律師
DVD	608	寝たままできるストレッチ DVD ~バー・アスティエ~	1,650円	塚原 里歩 NPO法人バー・アスティエ協会公認講師
DVD	609	華麗に家事!ゆるバレストレッチ DVD ~待ち時間も有効活用!~	1,650円	
DVD	610	女性のためのシェイプアップトレーニング DVD	1,650円	菅野 智広 校の聖母生涯学習センター講師
対面	801	ビギナーのための英会話 春 Michikoクラス 4/8・4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3・6/10・6/17・6/24 土曜日【13:30~14:30】 ※英検4級程度	SOC 11,340円(全10回) 定員15人	鈴木 孔子 校の聖母生涯学習センター講師
対面	802	ビギナーのための英会話 夏 Michikoクラス 7/8・7/15・7/22・7/29・8/5・8/19・9/2・9/9・9/16・9/30 土曜日【13:30~14:30】 ※英検4級程度	SOC 11,340円(全10回) 定員15人	
対面	803	やさしく楽しく英会話 春 4/12・4/19・4/26・5/10・5/17・5/24・5/31・6/7・6/14・6/21 水曜日【13:00~14:00】 ※英検3級程度	SOC 11,340円(全10回) 定員15人	
対面	804	やさしく楽しく英会話 夏 7/5・7/12・7/19・8/2・8/9・8/23・8/30・9/13・9/20・9/27 水曜日【13:00~14:00】 ※英検3級程度	SOC 11,340円(全10回) 定員15人	
対面	805	インターラクティブに英語を使ってみよう 春 4/8・4/22・5/13・5/27・6/10・6/24 土曜日【10:00~11:30】 ※英検2級程度	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	
対面	806	インターラクティブに英語を使ってみよう 夏 7/8・7/22・8/5・8/19・9/2・9/16 土曜日【10:00~11:30】 ※英検2級程度	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	
対面	811	やさしい中国語入門 春 4/14・4/28・5/19・6/2・6/16・6/30 金曜日【13:00~14:30】	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	
対面	812	やさしい中国語入門 夏 7/14・7/28・8/4・8/25・9/8・9/22 金曜日【13:00~14:30】	SOC 10,180円(全6回) 定員15人	
対面	807	小学生の英語 小1~4年クラス 春 4/13・4/20・4/27・5/11・5/25・6/1・6/15・6/29 木曜日【16:00~16:50】 ※持ち物:英語のノート(8段)	9,070円(全8回) 定員15人	村田 未歩 校の聖母生涯学習センター講師
対面	808	小学生の英語 小1~4年クラス 夏 7/6・7/13・7/20・8/24・8/31・9/7・9/14・9/21 木曜日【16:00~16:50】 ※持ち物:英語のノート(8段)	9,070円(全8回) 定員15人	
対面	809	小学生の英語 小5・6年クラス 春 4/13・4/20・4/27・5/11・5/25・6/1・6/15・6/29 木曜日【17:00~17:50】 ※持ち物:英語のノート(10段)	9,070円(全8回) 定員15人	
対面	810	小学生の英語 小5・6年クラス 夏 7/6・7/13・7/20・8/24・8/31・9/7・9/14・9/21 木曜日【17:00~17:50】 ※持ち物:英語のノート(10段)	9,070円(全8回) 定員15人	

さらさらでも動ける!

語学の世界へようこそ

キッズ英語

2022年度 福島市産官学連携プラットフォーム事業

## 生涯学習のつどいⅡ

学びを充実させるための作戦ワークショップしましょう!

### よりよく生きるためのリスキング

~自分の“好き”の見つめ直し・問い直し~

参加費 無料 要予約

【日時】2023年3月17日(金) 13:30~15:30  
【定員】30人  
※生涯学習に関心のあるどなたでも参加できます!

感染対策をしながら対面でグループワークします



各講座の詳細内容はホームページをご覧ください

<https://www.sakuranoseibo.jp/s-center/>

校の聖母生涯学習センター

検索

