

2020年度
第36回

春の 開放講座

受付開始日
●2019年度受講生は
3月4日(水)～
●新規受講生と上記以外の方は
3月11日(水)～

4月～7月
開講



桜の聖母生涯学習センター

TEL 024-535-2531

FAX 024-534-4571 [受付19:00～17:00(土日祝日を除く)]
〒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

各講座の詳細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、企画もいたします。

※受講料はすべて税込みの料金です。
①がついている講座は単発講座(全1回)です。

おとなのための オープンキャンパス

社会人入学や桜おとなカレッジ(SOC)など、年齢・性別に関係なく短大の授業を受講できる制度を紹介!

【日時】2020年3月7日(土)
10:00～12:30

【内容】学内ツアー、学長講話など

参加費
無料
要予約

桜おとなカレッジ

Sakura Otona College=SOC(愛称ソック)

心理学・コミュニケーション論・観光英語・法学・戦後日本社会史 その他多数。リニューアルした「サードプレイスづくりコース」もおススメ☆

【受講料】1科目(週1回、全8～15回)10,000円
【申込締切日】3月19日(木)

※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。

短大生と
一緒に授業を
受講できます!

生涯学習のつどい

参加費 無料 軽食付き 要予約

【日時】2020年
3月15日(日)
10:00～12:00
【定員】100名(先着順)



学びを充実させる
ための作戦ワーク
シヨップしましょう!

この講座は令和2年度公益信託うつくしま基金助成事業です。

講座301 傾聴ボランティア養成講座 無料

【講師】岡安 詔子
(傾聴ボランティアトレーナー)
香山 雪彦
(福島県立医科大学名誉教授)
岡田 友子
(アンガーマネジメントコンサルタント)

【サポーター】傾聴ボランティアさくら
【講座日】4/11・5/16・6/6・7/25・8/22
【日時】土曜日13:00～16:00 【受講料】無料(全5回)
【定員】30人

※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401 この不安の時代をどう生きるか ～人生の各時期の社会と医療の状況～

【講師】香山 雪彦(福島県立医科大学名誉教授・桜ヶ丘病院精神科医師)
【講座日】5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22
【日時】水曜日18:30～19:30
【受講料】6,820円(全6回) 【定員】20人

講座440 人間の悩みは全て対人関係の 悩みである ～アドラー心理学の人気の秘密～

【講師】築田 美抄(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】5/30 【日時】土曜日13:30～15:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人

講座210 気持ちに寄り添うお詫びの仕方

【講師】岡田 友子(アンガーマネジメントコンサルタント)
【講座日】6/6 【日時】土曜日10:30～12:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人

講座435 わたしが「ひとりディズニー」で 分かったこと ～ホスピタリティを考える～

【講師】三瓶 千香子(桜の聖母短期大学教員)
【講座日】6/27 【日時】土曜日10:30～12:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人

こころとかかわりの講座

特別講演会

講座104 めくもりの記憶 ～満たされた心で生きるためのヒント～

【講師】片柳 弘史(カトリック宇部教会主任司祭(イエズス会司祭))
【講座日】6/13 【日時】土曜日10:00～11:30
【受講料】1,000円(全1回) 【定員】50人



芸術の入口によろこそ!

講座410 初めての歌舞伎鑑賞ナビ ～「髪結新三」・「勤進帳」・「寺子屋」・ 「忠臣蔵六段目」を観る～

【講師】國分 進(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】5/23・6/6・6/20・7/4
【日時】土曜日14:00～15:30
【受講料】6,820円(全4回) 【定員】20人



講座439 元タカラジェンヌがご案内!ようこそ宝塚へ ～世界でも珍しい女性歌劇団～

【講師】真灯 かなた(元宝塚歌劇団星組男役・Studio REBORN代表)
【講座日】4/25 【日時】土曜日13:30～15:00
【受講料】1,730円(全1回) 【定員】30人



講座419 フォーラム阿部さんの たかが映画されど映画

～日本映画史5人目の巨匠 小林正樹～
【講師】阿部 泰宏(フォーラム福島支配人)
【講座日】6/9
【日時】火曜日13:00～14:30
【受講料】1,730円(全1回)
【定員】20人



講座513 花あそび 春 ～池坊の世界～

【講師】金子 裕子(池坊華道会 中央委員)
【講座日】5/12・5/26・6/9・6/23・7/7・7/21
【日時】火曜日18:30～20:30
【受講料】13,640円(全6回)
【定員】15人
※用意するもの:花ばさみ
※花材費は、当日(1,000円程度)徴収いたします



講座416 奥深い日本画のルーツ 「狩野派」を学ぶ

【講師】高橋 成典(桜の聖母生涯学習センター講師)
【講座日】4/16・5/14・6/18・7/16
【日時】水曜日10:40～12:10
【受講料】6,820円(全4回)
【定員】10人



♪を楽しむ時間

【講師】高田 真紀子(音楽療法士・桜の聖母短期大学非常勤講師)

講座501 美しき心の歌をみんなで 春

【講座日】4/20・5/11・5/25・6/8・6/22・7/6
【日時】月曜日10:40～11:40
【受講料】6,820円(全6回) 【定員】20人



講座504 ボイストレーニング(グループブレス)

【講座日】5/15・5/29 【日時】金曜日10:40～12:10
【受講料】3,460円(全2回) 【定員】8人

講座507 ステップアップボイストレーニング (グループブレス)

【講座日】6/5・6/19 【日時】金曜日10:40～12:10
【受講料】3,460円(全2回) 【定員】8人



講座510 基礎から学べるオカリーナ 春

【講師】白鳥 謙一(工房 白鳥オカリーナ主宰)
【講座日】4/20・5/18・6/1・6/15・7/6・7/20
【日時】月曜日10:00～12:00
【受講料】13,640円(全6回) 【定員】20人
※アルトCのオカリーナをお持ちでない方は、センター事務局までお問い合わせください
※オカリーナ15,000円・テキスト代2,350円



歴史と文学の世界

講座413 枕草子 ～「をかし」の世界への誘い～

【講師】金澤 武男(古典文学研究者)
【講座日】4/22・5/20・6/10・6/24・7/8・7/22
【日時】水曜日13:30～15:00
【受講料】10,180円(全6回) 【定員】20人



講座406 織田信長 三大決戦

【講座日】4/18・5/16・6/20・7/18
【日時】土曜日10:00～12:00
【受講料】9,060円(全4回) 【定員】20人



講座407 会津を去った殿様 ～蒲生氏と加藤氏～

【講座日】5/30・6/13・6/27・7/11 【日時】土曜日10:00～12:00
【受講料】9,060円(全4回) 【定員】20人



講座422 今さら聞けない日本史入門講座～中世編～ ※源平合戦から鎌倉時代

【講座日】4/18・5/16・6/20・7/18 【日時】土曜日13:30～15:00
【受講料】6,820円(全4回) 【定員】20人

朗読と絵本との出逢い

【講師】引田 さいこ
(一般社団法人日本朗読検定協会認定プロフェッサー
元NHK福島放送局キャスター)



講座201 朗読で楽しく脳トレーニング 春 ～朗読入門～

【講座日】4/7・4/21・5/19・6/2・6/16・7/7
【日時】火曜日10:40～11:40
【受講料】6,820円(全6回) 【定員】15人



講座204 朗読実践 ～伝わる音を知り、声を磨いて～

【講座日】4/28・5/12・5/26・6/9・6/23・7/14
【日時】火曜日10:40～12:10
【受講料】10,180円(全6回) 【定員】12人

講座207 こんな時、この絵本 ～大人を癒す絵本との出逢い～

【講座日】4/23・5/7・5/21・6/11・6/25・7/9
【日時】木曜日10:40～11:40
【受講料】6,820円(全6回) 【定員】15人

【申込み受付日】2019年度受講生は、3月4日(水)より。新規受講生と2019年度以外の受講生は、3月11日(水)より。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どなたでも受講できます。【受講上の注意】講師または受講生・学生に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、原則としてお返しできません。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。

動く社会を知る

講座番号 404 今、気になるニュース
 【講師】竹内 真人(福島民友新聞社 編集局総務)
 【講座日】5/8・6/12・7/10
 9/11・10/9
 【日時】金曜日13:30～15:00
 【受講料】8,550円(全5回)
 【定員】20人

講座番号 425 シニアのためのスマホ教室
 ～インターネットと地図の使い方～
 【講師】ドコモショップ福島北店 専任講師
 【講座日】6/19 インターネットの使い方
 6/26 地図の使い方
 【日時】金曜日13:30～15:00
 【受講料】無料(全2回) 【定員】20人
 ※用意するもの:各自お使いのスマホ・筆記用具

講座番号 437 クレジットカード・電子マネーの有効活用!
 ～お金とカードと信用～
 【講師】宮崎 秀剛(fip-crasso くらそうネット代表)
 【講座日】5/9 【日時】土曜日10:30～12:00
 【受講料】1,730円(全1回) 【定員】20人

講座番号 430 動物好きができること3
 ～世界一楽しいシェルターを目指す活動～
 【講師】NPO法人 SORAアニマルシェルター
 【講座日】5/23
 【日時】土曜日13:30～15:00
 【受講料】無料(全1回) 【定員】20人

公開授業
講座番号 442 おしゃれが持つチカラ
 ～ユニバーサルに全ての人が分け隔てないサービス～
 【講師】芳賀 あやか
 (AMANECER代表
 NPO法人全国美容福祉協会認定美容師)
 【講座日】6/26
 【日時】金曜日16:20～17:50
 【受講料】1,220円(全1回)
 【定員】20人

講座番号 434 時間管理術
 ワークショップ
 【講師】三瓶 千香子
 (桜の聖母短期大学教員)
 【講座日】5/13・5/27・6/10
 【日時】水曜日18:30～20:00
 【受講料】5,190円(全3回)
 【定員】20人

“食”で元気に!

講座番号 428 食と健康セミナー
 ～サプリメントの効用と利用～
 【講師】早川 公康
 (仙台大学 運動栄養学教授 NR-サプリメントアドバイザー)
 【講座日】7/18 【日時】土曜日10:00～11:45
 【受講料】無料(全1回) 【定員】30人

講座番号 516 手ごねによる食パンとりんごのタルトタタン風
 【講座日】5/23
講座番号 517 みどり豆パンとパンプキンパイ
 【講座日】6/27
講座番号 518 ドイツパンと玄米クッキー
 【講座日】7/25

「いつも」にちょっと深呼吸を

講座番号 438 山野草の花園歩き
 ～みちのくの湖畔公園～
現地学習講座
 (専用バス使用)
 【講師】横田 清美(自然学習インストラクター)
 【講座日】5/26(募集締切日5/15)
 【日時】火曜日9:00～17:00
 【受講料】8,900円(全1回)
 【定員】20人(最少催行人数10人)
 ※入園料450円(65歳以上は210円)は、各自ご負担ください
 ※雨天決行 ※詳細は事務局より連絡いたします

講座番号 522 免疫カアップ!腸活・菌活クッキング
 【講師】市川 優(桜の聖母短期大学教員)
 【講座日】6/20 【日時】土曜日10:00～12:00
 【受講料】3,340円(全1回)※材料費1,000円を含む
 【定員】15人 ※用意するもの:エプロン・三角巾

講座番号 525 おいしいコーヒーを淹れましょう
 【講師】山口 雅俊(珈琲舎 雅代表)
 【講座日】5/28 【日時】木曜日10:30～12:00
 【受講料】2,230円(全1回)※材料費500円を含む
 【定員】10人 ※用意するもの:お持ち帰りの珈琲を入れる容器

講座番号 540 お片づけで暮らしを楽に、人生をより豊かに
 ～お家も心もスッキリしませんか～
グループ形式
 【講師】鈴木 由佳(終活お片づけコンサルタント)
 【講座日】5/11・5/25
 【日時】月曜日13:30～15:00
 【受講料】3,460円(全2回) 【定員】12人

講座番号 523 苦くない薬膳ごはん
 ～内臓から元気に!薬膳水餃子～
 【講師】重川 真佐美(日本漢方養生学会認定 養生薬アドバイザー)
 【講座日】6/6 【日時】土曜日10:00～12:00
 【受講料】3,340円(全1回)※材料費1,000円を含む
 【定員】12人 ※用意するもの:エプロン・三角巾・筆記用具

講座番号 526 日本茶を味わう～煎茶・深蒸し煎茶・玉露～
 【講師】平岡 隆徳(お茶とお菓子の器の茶葉 代表取締役)
 【講座日】6/9 【日時】火曜日10:30～12:00
 【受講料】2,330円(全1回)※材料費600円を含む
 【定員】12人

講座番号 436 眠れない夜に
 ～これで、あなたもぐっすり～
 【講師】大槻 美恵子
 (睡眠改善インストラクター・医療メディエーター・産業カウンセラー)
 【講座日】6/3 【日時】水曜日13:30～15:00
 【受講料】1,730円(全1回)
 【定員】20人

講座番号 524 インドカレー入門講座
 ～キーマカレーとバナナラッシー～
 【講師】カタリ ティベンドラ
 (本格インド料理&BAR NEW DELHI店長)
 【講座日】7/4 【日時】土曜日13:00～15:00
 【受講料】3,340円(全1回)※材料費1,000円を含む
 【定員】12人 ※用意するもの:エプロン・三角巾

講座番号 527 大人の嗜み術～ワインとチーズを楽しむ～
 【講師】伊藤 勝仁(ワイン&チーズマリアージュ オーナーソムリエ)
 【講座日】6/14 【日時】日曜日16:00～18:00
 【受講料】3,840円(全1回)※材料費1,500円を含む
 【定員】20人 ※現地(マリアージュ)集合

講座番号 701 ハンドケアセラピスト認定講座
 【講師】黒澤 昌子(ソフィアフィットカレッジハンドケアインストラクター)
 【講座日】6/27 【日時】土曜日10:00～17:00
 【受講料】22,550円(全1回)※テキスト・材料費・ティプロマ料を含む
 【定員】10人 ※用意するもの:昼食

ウェルネスをめぐらそう

講座番号 616 男の健康づくり
 ～筋トレで筋肉貯金をしよう～
 【講座日】5/15 【日時】金曜日10:40～11:40
 【受講料】1,620円(全1回)※保険代を含む 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット・飲み物・タオル

講座番号 618 女性のための
ポルダリング入門講座
 ～楽しみながら全身運動!～
 【講師】佐々木 香(日本山岳協会公認山岳指導員
 ジュニアスポーツ指導員)
 【講座日】4/18 【日時】土曜日9:00～10:00
 【受講料】1,620円(全1回)※保険代を含む
 【定員】20人
 ※用意するもの:上履き・靴下着用・動きやすい服装
 ※現地(Diverse Rock Climbing)集合

語学の講座

講座番号 801 ビギナーのための英会話 A 春
 【講座日】4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30
 6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11
 【日時】土曜日13:00～14:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 ★英検4級程度

講座番号 807 ビギナーのための英会話 C 春
 【講師】スヴェン オイゲン ビショッフ
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/20・5/11・5/18・5/25
 6/1・6/8・6/15・6/22・6/29
 7/6・7/13・7/20
 【日時】月曜日13:00～14:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 【定員】15人 ★英検4級程度

講座番号 617 男の健康づくり(継続コース)
 ～筋トレで筋肉貯金をしよう～
 【講座日】5/22・5/29・6/12・6/26・7/10・7/17
 【日時】金曜日10:40～11:40
 【受講料】8,670円(全6回) 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット・飲み物・タオル
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 620 お仕事帰りのヨーガ
 【講座日】5/13 【日時】水曜日19:00～20:00
 【受講料】1,620円(全1回)※保険代を含む
 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル

講座番号 804 ビギナーのための英会話 B 春
 【講座日】4/18・4/25・5/9・5/16・5/23・5/30
 6/6・6/13・6/20・6/27・7/4・7/11
 【日時】土曜日14:10～15:10
 【受講料】13,640円(全12回)
 ★英検4級程度

講座番号 822 レベルアップ英会話 春
 【講師】Thomas Nissen
 (桜の聖母学院高校教員)
 【講座日】4/23・5/7・
 5/14・5/21
 5/28・6/4・6/11
 6/18・6/25・7/2・7/9・7/16
 【日時】木曜日19:00～20:30
 【受講料】20,370円(全12回)
 【定員】15人 ★英検2級程度

講座番号 613 女性のためのシェイプアップトレーニング 春
 【講座日】4/14・4/21・5/12・5/19・5/26・6/2
 6/9・6/16・6/23・7/7・7/14・7/21
 【日時】火曜日18:30～19:30
 【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマットまたは大きめのバスタオル
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 621 お仕事帰りのヨーガ(継続コース)
 【講座日】5/27・6/10・6/24・7/8・7/22・8/5
 【日時】水曜日19:00～20:00
 【受講料】8,670円(全6回) 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 810 やさしく楽しく英会話 春
 【講座日】4/15・4/22・5/13・5/20・5/27・6/3
 6/10・6/17・6/24・7/1・7/8・7/15
 【日時】水曜日13:00～14:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 ★英検3級程度

講座番号 835 おもてなしボランティアガイドのための英会話
 【講師】村田 未歩
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/23・5/7・5/21・
 6/4・6/18・7/2
 【日時】木曜日14:30～15:30
 【受講料】6,820円(全6回)
 【定員】15人

講座番号 601 健康ストレッチ 春
 【講師】勅使河原 洋子(桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/14・4/21・5/11・5/18・5/25・6/2
 6/9・6/16・6/23・7/7・7/14・7/21
 【日時】火曜日13:00～14:00
 【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・室内用運動靴・ヨガマット
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 604 ルーシーダットン 春
 ～デスクの季節、排出効果を高めましょう～
 【講師】深谷 恵(ルーシーダットンインストラクター・タイ古式セラピスト)
 【講座日】4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4
 6/11・6/18・6/25・7/2・7/9
 【日時】木曜日19:00～20:00
 【受講料】15,490円(全12回)
 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・タオル
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 813 インターラクティブに英語を使ってみよう
 【講座日】5/16・6/6・6/20・7/4・7/18・
 8/8・8/29・9/12
 【日時】土曜日10:30～12:00
 【受講料】13,640円(全8回)
 ★英検2級程度

講座番号 819 高学年 春
 【講師】鈴木 孔子
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・
 6/5・6/12・6/19・6/26・7/10・7/17
 【日時】金曜日17:00～18:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 【定員】12人

講座番号 607 ホッコリお腹・猫背対策
 ～ビルドワーク(骨盤体操)～
女性限定
 【講師】三瓶 奈央(桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/14・4/21・5/12・5/19・5/26・6/2
 6/9・6/23・6/30・7/7・7/14・7/21
 【日時】火曜日10:40～11:40
 【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・ヨガマット・飲み物・拭きタオル
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 624 ゆがみ改善!猫背チェック!!
 ～自分の猫背のタイプを知ろう～
 【講師】桑原 太(ももの花整骨院 院長)
 【講座日】4/24
 【日時】金曜日13:30～15:00
 【受講料】2,130円(全1回)※保険代を含む
 【定員】20人 ※用意するもの:動きやすい服装

講座番号 828 やさしい中国語入門
 【講師】叶 根青(桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/10・4/24・5/8・5/22・6/5・6/19・7/10・7/17
 【日時】金曜日13:00～14:30
 【受講料】13,640円(全8回)
 【定員】15人

小学生の英語
講座番号 816 低学年 春
 【講師】村田 未歩
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28
 6/4・6/11・6/18・6/25・7/2・7/9
 【日時】木曜日16:00～17:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 【定員】12人

講座番号 610 寝たままでできるストレッチ
 ～バー・アスティエ～
 【講師】富田 里歩(NPO法人バー・アスティエ協会公認講師)
 【講座日】4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28・6/4
 6/11・6/18・6/25・7/9・7/16
 【日時】木曜日10:40～11:40
 【受講料】15,490円(全12回) 【定員】20人
 ※用意するもの:運動しやすい服装・靴下・ヨガマットまたは大きめのバスタオル
 ※スポーツ安全保険に加入します

講座番号 625 免許返納!判断力を鈍らせるのは脳に刺激が足りないせい?!
 ～脳を鍛える筋力トレーニング!～
 【講師】安齋 七恵
 (MPトレーニング福島県 パーソナルトレーナーチーフ)
 【講座日】4/28
 【日時】火曜日13:30～15:00
 【受講料】2,130円(全1回)※保険代を含む
 【定員】20人 ※用意するもの:動きやすい服装

小学生の英語
講座番号 819 高学年 春
 【講師】鈴木 孔子
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・
 6/5・6/12・6/19・6/26・7/10・7/17
 【日時】金曜日17:00～18:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 【定員】12人

小学生の英語
講座番号 816 低学年 春
 【講師】村田 未歩
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/16・4/23・5/7・5/14・5/21・5/28
 6/4・6/11・6/18・6/25・7/2・7/9
 【日時】木曜日16:00～17:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 【定員】12人

小学生の英語
講座番号 819 高学年 春
 【講師】鈴木 孔子
 (桜の聖母生涯学習センター講師)
 【講座日】4/17・4/24・5/8・5/15・5/22・5/29・
 6/5・6/12・6/19・6/26・7/10・7/17
 【日時】金曜日17:00～18:00
 【受講料】13,640円(全12回)
 【定員】12人