

春夏の

開放講座

4月～9月
開講

！
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。

申込締切
3/18(金)

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、企画もいたします。

※受講料はすべて税込みの料金です。

人生100年時代シリーズ

講座番号 415 対面

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
(CFP®認定者 ファイナンシャル・プランナー、
1級ファイナンシャル・プランニング技能士)

【講座日】 4/28
【日時】 木曜日 13:30～15:00
【受講料】 1,730円(全1回)
【定員】 15人

講座番号 427 ハイブリッド

人生100年時代の
中心に『学び』を
置きませんか？
～『LIFE SHIFT2』を読む～

【講師】 三瓶 千香子
(桜の聖母短期大学教員)

【講座日】 6/25
【日時】 土曜日 10:30～12:00
【受講料】 1,730円(全1回)
【定員】 対面:15人、オンライン:8人

講座番号 514 対面

終活お片づけ講座
～服の捨て方の
myルールを考えよう～

【講師】 鈴木 由佳
(お片づけ時短コンサルタント)

【講座日】 6/27
【日時】 月曜日 13:30～15:00
【受講料】 1,730円(全1回)
【定員】 15人

SOC Sakura Otona College
桜おとなカレッジ

心理学・戦後日本社会史・法学・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。

これからを生きる・想う・考える

講座番号 101 対面

福音書に親しむ
～福音を味わってみませんか～

【講師】 熱海 紀子
(ノートルダム修道会会員)

【講座日】 4/20・5/18・6/15・
7/20・8/24・9/21
【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 生配信

「食の力」
～人の心を支える食～

【講師】 伊藤 幸史
(カトリック糸魚川教会 主任司祭)

【講座日】 9/17
【日時】 土曜日 10:30～12:00
【受講料】 1,000円(全1回)
【定員】 8人

講座番号 103 対面

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会員)

【講座日】 5/17
【日時】 火曜日 10:40～12:10
【受講料】 1,000円(全1回)
【定員】 10人
※短大生と一緒に受講します。

生活習慣病対策講座

【講師】 梶谷 宇
(桜の聖母短期大学教員)

【日時】 土曜日 13:30～15:00
【受講料】 1,730円(各全1回)
【定員】 各15人

【講師】 土屋 久美
(桜の聖母短期大学教員)

【日時】 土曜日 13:30～15:00
【受講料】 1,730円(各全1回)
【定員】 各15人

講座番号 502 対面

「高血圧症」

【講座日】 5/7

講座番号 504 対面

「高血圧症」改善のための食事

【講座日】 5/14

講座番号 503 対面

「脂質異常症(高脂血症)」

【講座日】 9/10

講座番号 505 対面

「脂質異常症(高脂血症)」改善のための食事

【講座日】 9/17

講座番号 206 対面

老いていく親
～老いということ、
そしてその親をどう受け止めていくか～

【講師】 香山 雪彦
(福島県立医科大学名誉教授
介護老人保健施設
ケアフォーラムあづま 施設長)

【講座日】 4/23
【日時】 土曜日 10:30～12:00
【受講料】 1,730円(全1回) 【定員】 15人

講座番号 401 対面

この不安の時代をどう生きるか

【講座日】 5/19・6/16・7/21・8/18・9/15
【日時】 木曜日 18:30～20:00
【受講料】 8,550円(全5回) 【定員】 15人

人間関係をつくるコツ

講座番号 205 対面

緊張してもうまく話せる！
～ありがとうさんへの話し方レッスン～

【講師】 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)

【講座日】 4/16・4/23
【日時】 土曜日 13:30～15:00
【受講料】 3,460円(全2回)
【定員】 15人

講座番号 209 対面

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】 7/9
【日時】 土曜日 10:00～11:30
【受講料】 1,730円(全1回)
【定員】 15人

講座番号 301 対面 + 生配信

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】 4/9・5/28・6/11・7/9・8/20
【日時】 土曜日 13:30～15:00
【受講料】 無料(全5回) 【定員】 20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。

つながりを創る

講座番号 302 生配信

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)

講座番号 429 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】 6/21
【日時】 火曜日 13:30～15:30
【受講料】 無料(全1回)
【定員】 15人
※用意するもの:各自お使いのスマホ・
筆記用具

講座番号 419 現地

里山の花を楽しむ
～宮城県・みちのく社の湖畔公園～

【講師】 横田 清美(自然学習インストラクター)

【講座日】 5/27 【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。

開放講座は4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けます。
- 生配信** 生配信は、講師や受講者と話すことができます！
 - 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 ※Windows7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。
- ハイブリッド** ハイブリッド講座は、対面と生配信のどちらかを選べます！
対面型の講座を同時に生配信します。
- 動画配信** 動画配信は、録画した講座動画を何度も見れます！
 - 視聴方法は2タイプどちらかお選びください
 - 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) ※DVD代金
 - オンライン** による視聴
 - 必要なもの
 - 通信機器(スマホ、パソコン、タブレットのいずれか)
 - インターネット接続
 - ※普段お使いのメールアドレス

メール・インターネット・LINE・Zoomのことで教えてほしい

オンラインサポートサービス

スタッフと本学の学生が個別対応します

【日時】 ご相談に応じて調整します。
【受講料】 500円/30分

※オンラインの専門家でない為、内容によっては対応
できない場合もございますが、できる限りサポート
させていただきますのでお気軽に
お問い合わせください。

受講前に
聞いてみたい
インターネットで
資料を手に入りたい

通信機器の
タイプを
知りたい

2021年度
福島市産官学連携プラットフォーム事業

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！

生涯学習のつどいⅡ

参加費 無料 要予約

「学び直しの最初の
一歩を語り合おう」

【日時】 2022年
3月15日(火)
13:30～15:30
【定員】 30人

開催方法はZoomで行います

※生涯学習に関心のあるどなたでも参加できます！

【申込み受付日】3月7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)	講師・肩書き
対面	411	歴史講演会 「鎌倉幕府と信夫郡」	8/27(土) 10:30~11:50	1,000円 (全1回)	岡田 峰幸 歴史研究者
対面	412	絵の鑑賞が楽しくなる時 ～西洋絵画を深く理解する～	春 木曜日 4/21~ 13:30~15:00	5,190円 (全3回)	高橋 成典 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	430		夏 木曜日 7/21~ 13:30~15:00		
動画 配信	413	女性を見れば日本史はもっとおもしろい ～北条政子、日野富子、北政所の生き様～	オンライン	4,270円	DVD 4,760円
動画 配信	414	澁澤榮一の生涯と日本近代史 ～日本産業、経済の父～	オンライン	5,700円	
対面	403	万葉集を読む その1 ～黎明期の歌を読み味わう～	春 水曜日 4/27~ 13:30~15:00	8,550円 (全5回)	金澤 武男 古典文学研究者
対面	404		夏 水曜日 7/6~ 13:30~15:00		
対面	405	歌舞伎鑑賞ナビ ～追悼/中村 吉右衛門～	金曜日 8/19~ 14:30~16:00	5,190円 (全3回)	國分 進 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	406	フォーラム阿部さんのたかが映画されど映画 ～コロナ禍の2年が映画界に及ぼした影響と映画界の現状について～	6/14(火) 13:30~15:00	1,730円 (全1回)	阿部 泰宏 フォーラム福島支配人
対面	422	立松和平「海のいのち」をめぐる ～おとなのための児童文学シリーズ～	6/11(土) 10:00~11:30	1,730円 (全1回)	高橋 正人 仙台白百合女子大学特任 教授
対面	423	宮澤賢治「やまなし」をめぐる ～おとなのための児童文学シリーズ～	9/10(土) 10:00~11:30	1,730円 (全1回)	
対面	201	朗読でリフレッシュ ～心と体を整えよう～	春 火曜日 4/12~ 10:40~12:10	10,180円 (全6回)	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
対面	202		夏 火曜日 7/5~ 10:40~12:10		
対面	203	こんな時、この絵本 ～大人のための絵本処方箋～	春 木曜日 4/28~ 10:40~12:10	5,190円 (全3回)	
対面	204		夏 木曜日 7/28~ 10:40~12:10		
対面	402	今、気になるニュース	水曜日 6/29~ 11:00~12:00	2,260円 (全2回)	村上 勝則 福島民友新聞社 編集局次長
対面	407	新たな創造性を生み出す 良質な睡眠習慣	6/20(月) 10:30~12:00	1,730円 (全1回)	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
対面	410	動物好きができることV ～そのペットフード本当に大丈夫?～	8/27(土) 13:30~15:00	1,000円 (全1回)	重川 真佐美 PYIA ペット薬膳国際協会認定 中国伝統医学国際培訓研究 センター [ペット薬膳管理士]
対面	501	美しき心の歌をみんなで	火曜日 4/26~ 10:40~11:40	6,820円 (全6回)	高田 真紀子 音楽療法士・桜の聖母短期 大学非常勤講師
対面	511	花あそび ～池坊の世界～	春 火曜日 4/19~ 18:30~20:00	8,550円 (全5回)	金子 裕子 池坊華道会 中央委員
対面	512		夏 火曜日 7/5~ 18:30~20:00		
対面	408	食と健康セミナー	無料 (全1回) ※詳細は後日お知らせします。		
対面	513	料理を科学で美味しくする! ～聞いてナットク!のひと手間～	5/21(土) 13:30~15:00	1,730円 (全1回)	篠野 梨恵子 桜の聖母短期大学非常勤 講師
現地	515	大人の嗜み術 ～ワインとチーズを愉しむ～	6/12(日) 16:00~18:00	3,840円 (全1回)	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	516	東洋医学から知る自分の体質チェック!! ～和漢素材でMyブレンドティーを作ろう～	4/16(土) 10:30~12:30	3,140円 (全1回)	
対面	517	夏バテさよなら薬膳で夏に強い体づくり	6/4(土) 10:30~12:00	1,730円 (全1回)	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	518	漢方で美白肌を手に入れよう ～日焼け対策ハトムギパック作り～	7/30(土) 13:00~14:30	2,030円 (全1回)	
対面	509	ジャーミーブレッドとりんごを のせたスポンジケーキ	5/28(土) 10:00~12:00	3,340円 (全1回)	吉川 京子 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	510	シリアルロールとパセリのスコーン	6/25(土) 10:00~12:00	3,340円 (全1回)	
ハイ ブリッド	207	多様な子ども達の 育ちあいの連続を支える ～幼・保・小 接続の意味とプログラムを考える～	6/4(土) 13:30~15:00 *保育者対象	1,730円 (全1回)	狩野 奈緒子 桜の聖母短期大学教員
ハイ ブリッド	208	保育者のための “あるある”カタリバ	9/14(水) 19:00~20:30 *保育者対象	1,730円 (全1回)	山下 敦子 桜の聖母短期大学教員
対面	416	今、親に知って欲しい 「キャリア教育」	6/25(土) 13:30~15:00	1,730円 (全1回)	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

各講座の詳しい内容はホームページをご覧ください

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

桜の聖母生涯学習センター

検索



形態	講座番号	講座名	日時	受講料(回数)	講師・肩書き
対面	506	夏休み子どもシリーズ 自然の色で染める「草木染め」にチャレンジ!	7/23(土) 13:30~15:00	2,000円 (全1回)	庄子 佳吾 桜の聖母短期大学教員
対面	507	夏休み子どもシリーズ 夏休みコンクールのポスターを描いてみよう!	7/27(水) 7/28(木) 10:30~12:00	2,000円 (全2回)	齋田 倉満 喜多市美術館学芸課長 兼事務局長
対面	508	夏休み子どもシリーズ 昆虫博士になろう	7/30(土) 10:30~12:00	1,730円 (全1回)	遠藤 史貴 (公助)ふくしまフォレスト・エコ・ ライフ財団 利用促進担当 主査
対面	417	夏休み子どもシリーズ 読書感想文を書いちゃおう! 小1~3年	金曜日 7/22~ 10:00~11:30	3,000円 (全2回)	國分 進 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	418	夏休み子どもシリーズ 読書感想文を書いちゃおう! 小4~6年	金曜日 7/22~ 13:00~15:00	3,000円 (全2回)	
対面	808	小学生の英語 低学年 小1~3年	春 木曜日 4/14~ 16:00~16:50	11,340円 (全10回)	村田 未歩 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	809		夏 木曜日 7/7~ 16:00~16:50		
対面	810	小学生の英語 高学年 小4~6年	春 木曜日 4/14~ 17:00~17:50	11,340円 (全10回)	
対面	811		夏 木曜日 7/7~ 17:00~17:50		
対面	801	ビギナーのための英会話 Michikoクラス ※英検4級程度	春 土曜日 4/9~ 13:30~14:30	11,340円 (全10回)	
対面	802		夏 土曜日 7/9~ 13:30~14:30		
対面	803	やさしく楽しく英会話 ※英検3級程度	春 水曜日 4/13~ 13:00~14:00	11,340円 (全10回)	鈴木 孔子 桜の聖母短期大学非常勤 講師
対面	804		夏 水曜日 7/13~ 13:00~14:00		
生配信	805	インターラクティブに英語を 使ってみよう ※英検2級程度	春 土曜日 4/9~ 10:30~12:00	10,180円 (全6回)	
生配信	806		夏 土曜日 7/9~ 10:30~12:00		
対面	807	Daily conversation English ～簡単な日常会話を英語で言ってみよう!～ ※英検3級~4級程度	金曜日 4/15~ 13:30~14:30	13,640円 (全12回)	村田 未歩 桜の聖母生涯学習センター 講師
生配信	814	やさしい中国語入門	春 金曜日 4/15~ 13:00~14:30	10,180円 (全6回)	叶 根青 桜の聖母短期大学非常勤 講師
生配信	815		夏 金曜日 7/8~ 13:00~14:30		
対面	420	比較文化シリーズ 韓国編 ～韓流ドラマから～	金曜日 8/26~ 13:30~14:30	2,260円 (全2回)	梁 姫淑 桜の聖母短期大学非常勤 講師
対面	421	比較文化シリーズ フランス編 ～街並みから～	金曜日 5/20~ 13:30~14:30	2,260円 (全2回)	清田 彩子 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	601	ピラティス ～強くなやかな身体作り～ ※身体の歪みを取り除きながら体幹 を強化します。 姿勢改善、代謝アップ、腰痛改善な どの効果が期待出来ます。	春 火曜日 4/12~ 13:00~14:00	13,190円 (全10回)	勅使河原 洋子 桜の聖母生涯学習センター 講師
対面	602	夏 火曜日 7/5~ 13:00~14:00			
動画 配信	603	健康ストレッチ オンデマンド編	オンライン	1,420円	DVD 1,650円
対面	604	ポッコリお腹・猫背対策 ～ビルビワーク(骨盤体操)～	春 火曜日 4/12~ 10:00~11:00	13,190円 (全10回)	
対面	605	*女性限定	夏 火曜日 7/5~ 10:00~11:00		
動画 配信	606	ポッコリお腹・猫背対策 オンデマンド編 ～ビルビワーク(骨盤体操)～	オンライン	1,420円	DVD 1,650円
対面	607	寝たままできるストレッチ ～バー・アスティエ～	春 木曜日 4/14~ 10:40~11:40	13,190円 (全10回)	
対面	608		夏 木曜日 7/7~ 10:40~11:40		
動画 配信	609	寝たままできるストレッチオンデマンド編 ～バー・アスティエ～	オンライン	1,420円	DVD 1,650円
動画 配信	610	華麗に家事!ゆるバレストレッチ ～待ち時間も有効活用!～	オンライン	1,420円	
対面	611	シェイプアップトレーニング	月曜日 4/11~ 14:00~15:00	15,490円 (全12回)	菅野 智広 桜の聖母生涯学習センター 講師
動画 配信	613	女性のためのシェイプアップ トレーニング オンデマンド編	オンライン	1,420円	DVD 1,650円
対面	614	脱力エクササイズ! ～疲れにくい身体づくり～	5/25(水) 13:30~15:00	1,730円 (全1回)	
対面	615	猫背のプロ!猫背矯正マイスターが教える 猫背改善エクササイズ&ストレッチ	9/7(水) 13:30~15:00	1,730円 (全1回)	
現地	616	女性のためのボルダリング入門講座 ～楽しみながら全身運動!～	4/16(土) 9:00~10:00	1,620円 (全1回)	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